The Mirror

No. 162
dicembre 2023
edizione italiana

Ritiro Canto del Vajra

Shang Shung Publications i primi 40 anni

10° anniversario di Dzamling Gar

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY

Contenuti

International Dzogchen Community & ATIF 3

Ritiro Canto del Vajra – Chögyal Namkhai Norbu 4

Uno sguardo sul sentiero – Steven Landsberg 7

Shang Shung Publications i primi 40 anni 9

Shang Shung Institute 19

ASIA Onlus 22

10° anniversario di Dzamling Gar 23

Merigar West 33

Merigar East 35

Namgyalgar 38

Recensione del libro Dzogchen: Who's Who & What's What in the Great Perfection 39

Recensione del libro The Life of a Great Bonpo Master 40

L'importanza della dimensione spirituale nella malattia di Gino Vitiello 42

Il mio percorso personale con la terapia della Gestalt di Amely Becker 44

Il Tibet di Chögyal Namkhai Norbu di Raimondo Bultrini 46

Come ho conosciuto il Maestro di Lilia Letti 50

Ritiro Insegnamenti Dzogchen con Yeshi Namkhai

Cari soci della Comunità Dzogchen,

È con grande gioia che vi informiamo che Yeshi Namkhai terrà un ritiro di Insegnamenti Dzogchen a Merigar dal 20 giugno pomeriggio al 27 giugno mattina, 2024.

Ringraziamo a nome di tutti Yeshi Namkhai, per la sua generosità e compassione.

Invieremo in seguito ulteriori aggiornamenti e le informazioni sulle modalità di iscrizione.

Merigar West
telefono 0564 966837
email segreteria@merigar.it
sito web www.merigar.it

Realizzato con il contributo dell'Unione Buddhista Italiana

Questo numero di The Mirror fa parte del progetto "Lo Specchio digitale", realizzato con il contributo di UBI, Unione Buddhista Italiana. Il progetto ha l'obiettivo di favorire la divulgazione dello Dzogchen, consentendo a un pubblico sempre più vasto a livello nazionale e internazionale di entrare in contatto con questo prezioso Insegnamento. A tale scopo, verranno potenziate la comunicazione e la diffusione del Mirror, rinnovando i suoi aspetti tecnici e multimediali, migliorando la sua fruibilità, la raccolta e sistematizzazione dei suoi contenuti e rafforzando le competenze professionali delle sue risorse umane.

Prima di copertina: foto da Anastasia Domanova
Retro copertina: Danzatori dell'Asociación Cultural Tajaraste di Santa Cruz de Tenerife.
Foto di Daniyal Ibragimov

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY GAKYIL

L'importanza di essere soci – Unisciti oggi stesso al Gar o Ling IDC più vicino a te!

Cara Famiglia Globale del Vajra,

L'appartenenza come soci alla Comunità Dzogchen è il modo in cui dimostriamo il nostro impegno individuale verso l'Insegnamento, il Maestro e il nostro Sangha.

Il tesseramento alla Comunità Dzogchen è fondamentale per sostenere la rete mondiale di Gar e Ling che Rinpoche ha creato con infinita generosità e per il beneficio di tutti.

I nostri Gar e Ling fanno conto sul nostro tesseramento per coprire i loro costi operativi, continuando ad offrire ritiri, programmi e webcast, e molto altro in collaborazione con la Comunità Dzogchen Internazionale (IDC).

Vi invitiamo a unirvi allo sforzo collettivo della nostra Comunità e a rinnovare la vostra iscrizione a IDC. Attraverso questo impegno annuale, ognuno di noi assicura la solidità della Comunità Dzogchen, sostiene l'Insegnamento e collabora concretamente allo sviluppo della nostra pratica.

Rinnovare l'iscrizione di quest'anno e degli anni passati, se necessario, è facile. Visita dzogchen.net per visualizzare e scegliere i metodi di pagamento resi disponibili dal Gar o dal Ling più vicino alla tua area geografica di residenza. Molti di loro offrono l'opportunità di rinnovare il tesseramento direttamente online attraverso l'accesso al tuo profilo personale su https://dzogchen.net/profile/membership/

In alternativa, puoi contattare direttamente il Gakyil e/o il Coordinatore Soci del tuo Gar o Ling locale per ricevere assistenza.

I migliori auguri,

Il vostro team del Gakyil Internazionale,
Miranda, Barbara, Gabriella, Vince ed Evgenia, Monica, Svetlana, Marija e Nikol ◎

INTERNATIONAL ATIYOGA FOUNDATION

INTERNATIONAL DZOGCHEN COMMUNITY

Programma di formazione per insegnanti 2024

Yantra Yoga – Danza del Vajra – Khaita

Cari membri della Comunità Dzogchen,

siamo lieti di informarvi che, in collaborazione con la Fondazione Internazionale Atiyoga e la Comunità Internazionale Dzogchen, abbiamo riavviato la formazione di nuovi istruttori di Yantra Yoga e Danza del Vajra. Il programma consisterà nella formazione degli insegnanti e nella supervisione dei diversi livelli, come in passato.

A partire dal 2024, Dzamling Gar ospiterà la formazione per insegnanti di Yantra Yoga di primo livello dal 19 al 28 gennaio e la formazione per insegnanti di Vajra Dance di primo livello dal 4 al 10 aprile. La supervisione dello Yantra Yoga seguirà a Merigar dal 1° al 10 luglio.

Inoltre, nella primavera del 2024, sempre a Dzamling Gar, ci sarà la supervisione finale dei primi nuovi istruttori Khaita dal 14 al 21 aprile, un evento al quale siete tutti invitati a partecipare!

È un momento importante per la nostra Comunità e, con la vostra collaborazione, per la continuazione di questi meravigliosi Insegnamenti che Rinpoche ci ha offerto!!!

Con gioia,
Adriana, Fabio, Laura e Prima ◎

Dzamling Gar

Dal 19 al 28 gennaio
Formazione per insegnanti di Yantra Yoga di primo livello

Dal 4 al 10 aprile
Formazione per insegnanti di danza Vajra di primo livello

Dal 14 al 21 aprile
Supervisione finale dei primi nuovi istruttori Khaita

Merigar West

Dal 1 al 10 luglio
Corso di supervisione di Yantra Yoga di primo livello

Chögyal Namkhai Norbu insegna a Hong Kong nel 2012.

Per gentile concessione di Jing dalla Cina

Le sei liberazioni

Hong Kong, 2012, 16 maggio, Giorno 1

continuazione dell'Insegnamento pubblicato sul The Mirror 161

Per insegnare lo Dzogchen abbiamo bisogno di un insegnante, ma non di uno che abbia solo studiato all'università o che sappia spiegare semplicemente leggendo un libro. Un insegnante deve avere una conoscenza perfetta dello Dzogchen una conoscenza che deve essere viva. Un insegnante non ha bisogno di libri ed è in grado di introdurre in modo perfetto [lo studente] alla conoscenza dello Dzogchen. Questo è il tipo di insegnante di cui abbiamo bisogno

Ma non dobbiamo pensare che i libri Dzogchen non siano necessari o importanti. Sono molto importanti perché anche gli insegnanti imparano, leggono e misurano continuamente le loro conoscenze rispetto a ciò che leggono. Anche gli studenti dovrebbero imparare in questo modo. Quando ricevete la trasmissione diretta dall'insegnante, potreste pensare di aver ricevuto una certa conoscenza e che questa conoscenza sia perfetta. Tuttavia non potete esserne sicuri al cento per cento, quindi è fondamentale che in seguito studiate, impariate e leggiate alcuni testi originali per poter fare confronti e approfondire. Quindi tutti questi tantra e i testi *lung* e *men-ngag* nell'insegnamento Dzogchen sono indispensabili.

Perché la serie *Men-ngag* è segreta? Ci sono due ragioni: la prima è dovuta alle esperienze degli insegnanti. In genere gli insegnanti impartiscono gli insegnamenti secondo il modo in cui vengono spiegati nei Tantra, nei *Lung* e nei libri Dzogchen perché sono insegnamenti ufficiali e dovrebbero continuare in quel modo. Tuttavia, quando applicano le pratiche, poiché l'insegnante ha già avuto molte esperienze di applicazione e realizzazione di questi metodi per anni e anni, conosce molti modi per procedere un po' più rapidamente e facilmente. Questo potrebbe non essere spiegato direttamente nei Tantra e nei *Lung*, quindi gli insegnanti danno segretamente questo tipo di insegnamenti ai loro preziosi studenti.

Gli studenti imparano e li tengono segreti nei loro cuori. Non li impartiscono né ne parlano con nessuno perché l'insegnante li ha dati segretamente agli studenti.

Un altro motivo per cui la serie *men-ngag* rimane segreta è che esistono molti tipi di metodi. Quando si usiano questi metodi si possono avere diversi tipi di esperienze e visioni. Tuttavia, se non si ha una base precisa, quando si utilizzano questi metodi si può cadere in una visione dualistica e bloccare tutte le proprie possibilità in questa vita. Per questo motivo molti insegnamenti *Upadesha* sono tenuti segreti. Nell'insegnamento Dzogchen ci sono serie che includono *yangthig* e *thögal* insegnamenti che si dovrebbero tenere segreti. Quando una persona ha una base molto precisa e l'insegnante sa qual è la sua condizione, allora l'insegnante può dargli quel tipo di insegnamento.

Sei Liberazioni – trolwa trugden

La cosiddetta Serie *Upadesha* è l'origine dell'insegnamento Dzogchen. Per esempio, i diciassette tantra che ho menzionato prima, relativi al *Dra Thalgyur*, sono tutti tantra *Upadesha*. In questo caso non significa che siano segreti ma che sono condensati ed essenziali, qualcosa come la radice di tutti gli insegnamenti. Per esempio, il *Canto del Vajra* deriva da uno di questi tantra, che è la radice da cui si sono sviluppati molti tantra secondari. Tra questi abbiamo i *trolwa trugden*, ovvero le Sei Liberazioni. Le Sei Liberazioni si riferiscono al contatto che i nostri sensi hanno con gli oggetti: vediamo, sentiamo e così via. Abbiamo cinque sensi più la mente. La mente pensa e giudica e l'oggetto della mente sono tutti i fenomeni. Ai cinque sensi si Include la mente e fanno sei che nell'insegnamento Dzogchen sono chiamati i sei aggregati. Come possiamo liberarli? Con il *Canto del Vajra*, per esempio, cantiamo, ascoltiamo, vediamo e tutto ciò crea una causa di liberazione.

In particolare, ci sono molti gli insegnamenti sullo *Shitro*, pratica divenuta nota nel mondo occidentale attraverso quello che è conosciuto come il Libro tibetano dei morti. Cosa significa *Shitro*? *Shi* significa pacifico, *tro* è irato, quindi quando visualizziamo il mandala interno, visualizziamo il mandala pacifico al centro del corpo e tutte le manifestazioni irate nella testa. Questi sono i due aspetti delle manifestazioni: pacifiche e irate. Come vengono rappresentati questi aspetti pacifico e rato? Pacifico è qualcosa come la vacuità: quando osserviamo i pensieri, essi scompaiono e ciò che rimane è il vuoto, che è pacifico. Irato è quando immediatamente sorge un altro pensiero, che rappresenta il movimento. Il movimento è legato a tutto ciò che è connesso all'aspetto dell'energia, quindi *Shitro* significa pacifico e irato, stato calmo e movimento.

Perché questi due aspetti sono presenti in due luoghi diversi? Il centro del corpo è come la sede del nostro stato primordiale e la sua funzione è legata alla mente. Distinguiamo tra mente e natura della mente. Quando la mente è in uno stato calmo, è simile al vuoto. Quando c'è movimento come nasce? Quando vediamo, sentiamo e così via, i sensi entrano in contatto con gli oggetti dei sensi e pensiamo, giudichiamo e sorgono i pensieri. Come vediamo, come sentiamo? Vediamo quando apriamo gli occhi, dove sono gli occhi? Sulla testa, dove sono le orecchie, dove è il naso? Sulla testa. Tutti gli organi di senso sono sulla testa, per questo motivo tutti i contatti con gli oggetti, che proviamo o riceviamo, sono sulla testa. È come se nella testa ci fosse l'ufficio della mente.

L'insegnamento Sutra parla di coscienza degli occhi, coscienza delle orecchie e coscienza di tutti gli organi di senso. Ma questo non si riferisce alla coscienza che giudica e pensa, come la mente. Occhi e orecchie non possono pensare e giudicare ma hanno la loro funzione. Quello che ricevono viene immediatamente comunicato alla mente. La mente riceve e poi pensa e giudica. Ma quello che pensa e giudica è la mente, non la coscienza degli occhi, delle orecchie o degli altri organi di senso. Per questo diciamo che la mente è al centro del corpo non nella testa.

Dal momento che riceviamo informazioni dall' "ufficio della mente" crediamo che la mente sia nella testa. Ma la mente non può essere nella testa perché la mente è collegata con la coscienza che è collegata con lo stato primordiale che è connessa con la nostra potenzialità primordiale. Ogni potenzialità che esiste ha la sua dimensione e noi abbiamo la dimensione del corpo fisico.

La testa non è il centro; il centro è qui [nell'area del cuore]. Quando si dice di fare la visualizzazione al cuore, si indica il centro del corpo, non l'organo fisico del cuore che non è veramente al centro. Lo chiamiamo "cuore" per fare la visualizzazione.

Perchè questo è il sito della mente e dello stato primordiale? Abbiamo questi due aspetti o manifestazioni, ma sebbene siano due aspetti diversi non sono due condizioni diverse. La loro condizione è sempre la stessa, solo qui [al cuore] la maniera di manifestarsi è pacifica, mentre qui [nella testa] è irata, ma l'essenza è connessa con le nostre tre potenzialità primordiali . Questa è la pratica dello *Shitro*.

Il *Canto del Vajra* è strettamente legato allo *Shitro*. Nello *Shitro* tutti i tantra sulla liberazione o *thardrol*, includono *trolwa trugden* o le Sei Liberazioni. Alcune tradizioni negano l'insegnamento Dzogchen dicendo che pretende si possa ottenere la liberazione attraverso la funzione dei sensi. Dicono che ciò implicherebbe che si possa avere liberazione dal samsara senza la necessità di seguire un insegnamento.

Quando diciamo Sei Liberazioni intendiamo liberazione dal samsara. Molti esseri senzienti che sono nel samsara non hanno alcuna garanzia di avere liberazione. Il *Canto del Vajra* e le Sei Sillabe ecc. possono creare una causa di liberazione per questo tipo di esseri. Quando ricevono la causa della liberazione, ad un certo punto possono seguire la Via e, prima o poi, avere realizzazione, questa si chiama liberazione.

Per la liberazione attraverso la vista, che è chiamata *thongdrol*, prepariamo i mantra del *Canto del Vajra* poi c'è un Mandala Chakra con molti mantra che hanno questa potenzialità, e quando li si guarda si crea una buona causa di liberazione.

Poi abbiamo il famoso *thödrol*, ovvero liberazione attraverso l'udito. La gente parla del *Bardo Thödrol* (Il Libro tibetano dei morti) che viene letto o recitato a persone che stanno morendo. Il principio del *Bardo Thödrol è lo stesso del Canto del Vajra*. Se cantiamo il *Canto del Vajra* e altri esseri senzienti lo ascoltano, questo può creare una causa di liberazione per quegli esseri senzienti perché ha quella potenzialità.

» *continua alla pagina seguente*

» *continua dalla pagina precedente*

Nell' insegnamento Sutra si dice che persino la potenzialità del nome di un Buddha può essere una causa per gli esseri di rinascita nel regno dei Deva. In un sutra si parla di uno stagno con molti pesci dove, a causa del clima molto secco, l'acqua si stava prosciugando e i pesci cominciavano a morire. Un principe vista questa situazione con alcuni amici, per aiutare i pesci cercò di aggiungere acqua nello stagno, ma era già troppo tardi. Il principe che seguiva l'insegnamento di Ratnasikhin, un buddha di quell'eone, pregò recitando il nome di quel buddha e creare qualche beneficio per quei pesci. Dopo la morte quei pesci rinacquero tutti nella dimensione dei Deva perché avevano ascoltato il nome di quel buddha. Quella era la potenzialità del nome di quel buddha. Buddha Shakyamuni lo spiegò in un sutra dicendo che in tempi molto antichi quel principe era stato una delle incarnazioni di Buddha Shakyamuni nel sogno quei deva lo omaggiarono e ringraziarono. Queste non sono le Sei Liberazioni ma è un buon esempio e negli insegnamenti Sutra vi sono molti esempi simili.

Proprio come i mantra *thödrol* che creano una causa di liberazione attraverso l'ascolto, esistono i anche il *tridrol* che significa che la potenzialità di un profumo può creare una causa di liberazione come il profumo dell'incenso potenziato con i mantra. Poi ci sono i *nyongdrol*, che significa che il gusto può creare una causa di liberazione. *Nyongdrol* originariamente viene dall'insegnamento Dzogchen ed è diventato molto diffuso nella tradizione Nyingmapa e poi in tutte le altre tradizioni.

Ci sono centotto ingredienti nel *nyongdrol*, alcuni dei quali sono molto rari e difficili da trovare. Oltre alla preparazione della medicina, pratichiamo per una o due settimane finché non si manifestano i segni della pratica e il *nyongdrol* è potenziato. Assaggiare questo tipo di *nyongdrol* può essere una buona causa.

Poi abbiamo i *tagdrol*, che sono mantra preparati in modo da entrare in contatto con il corpo. Anche Il tatto è uno dei sei sensi. Infatti, proviamo a mettere *tagdrol* in contatto con il corpo di coloro che stanno morendo, soprattutto di coloro che non sono praticanti. Per dare beneficio a tutti gli esseri senzienti in genere, se abbiamo un po' di *nyongdrol*, possiamo scioglierlo e metterlo in un fiume o ruscello in modo che possa creare una buona causa. Questo è un esempio di alcuni dei tanti modi in cui possiamo creare benefici per gli altri.

Come possiamo noi praticanti utilizzare le Sei Liberazioni? Sebbene i praticanti non abbiano bisogno di creare una causa di liberazione, poiché hanno già una causa in quanto seguono già l'insegnamento e fanno la pratica, se usano una qualsiasi delle Sei Liberazioni, ciò aiuta ad aumentare la chiarezza. Per questo motivo se ne avvalgono anche i praticanti.

Il *Canto del Vajra* è davvero molto famoso in questo campo. Quando lo facciamo in breve ci concentriamo sulle sei sillabe. Come, quando alla fine della pratica dedichiamo i meriti con 'A A HA SHA SA MA, le sei sillabe di Samantabhadra, che rappresentano lo stato del *Dharmakaya*.

Nella trasmigrazione abbiamo sei loka, o dimensioni. Perché sono sei? Perché abbiamo cinque emozioni. Giorno dopo giorno accumuliamo una gran quantità di attaccamento che alla fine produce la rinascita o trasmigrazione nel samsara, per esempio nella dimensione dei Deva, o se si tratta di qualcosa di molto pesante, nella dimensione dei Preta. Abbiamo tre stati superiori e tre stati inferiori. Tutti e tre sono fondamentalmente legati a tre emozioni, ma il loro modo di manifestarsi a volte è leggermente diverso. Ad esempio, la gelosia è legata all'attaccamento così come all'orgoglio e alla rabbia. La caratteristica di queste emozioni è quella di manifestare gelosia, ma la radice è sempre collegata a tre emozioni. In questo modo allora possiamo avere la trasmigrazione nei sei loka. Una volta purificati i sei loka, cosa rimane? Torniamo alla nostra vera natura. In genere andiamo nella direzione del samsara infinito, della visione dualistica, ma quando ne prendiamo coscienza ci fermiamo, non andiamo in quella direzione, ma andiamo invece nella direzione opposta, *rulog*, e ci concentriamo sulla nostra origine, *Dharmakaya*. In questo modo possiamo avere la realizzazione. Quando siamo nello stato di *rulog* siamo nello stato di 'A A HA SHA SA MA. Quando andiamo nella direzione del samsara infinito, siamo nello stato dei suoni che sono la causa dei sei loka: A SU NRI TRI PRE DU. Sebbene non sia una pratica di trasformazione, quando siamo nella nostra vera natura possiamo invertire il samsara ed essere nella nostra vera natura, che è lo stato del *Dharmakaya*, l'essenza del *Canto del Vajra*.

Per esempio quando vogliamo beneficiare diversi tipi di esseri senzienti, possiamo pronunciare 'A A HA SHA SA MA. Quando lo ascoltano, può diventare una buona causa. Se ne abbiamo la possibilità, è fantastico se riusciamo a pronunciare il *Canto del Vajra* completo, ma vanno bene anche queste sei sillabe. Queste sei sillabe non si trovano nell'insegnamento Vajrayana e nemmeno in importanti Tantra come il Kalachakra. Esistono solo nell'insegnamento Dzogchen e nell'Anuyoga.

A cura Liz Granger
Montaggio finale Susan Schwarz
Traduzione italiana Enrica Rispoli

Uno sguardo sul sentiero

Estratto da un discorso tenuto durante un ritiro svoltosi nell'ottobre 2023 a Santa Fe, USA

Steven Landsberg

La nostra motivazione

Continueremo a parlare di ciò che abbiamo iniziato a discutere ieri riguardo a queste tre continuità. Ieri abbiamo parlato brevemente della continuità causale e continueremo a parlarne, ma introdurremo anche quella che viene definita la continuità del sentiero, riferendosi a tutti gli aspetti del sentiero che aiutano a progredire.

Quindi, da dove inizia il sentiero? Inizia dal Mahayana. L'essenza del Mahayana è la considerazione che tutto ciò che il praticante fa è finalizzato al beneficio di tutti gli esseri. Si focalizza sulla nostra motivazione e ci indica che la nostra realizzazione finale dipenderà anche dalla nostra considerazione per tutti gli esseri.

All'inizio può sembrare che stiamo facendo questo lavoro per aiutare noi stessi. Vogliamo sentirci in pace, vogliamo sentirci soddisfatti di avere sentimenti virtuosi. Ci motiviamo principalmente con tre diversi esempi di come si può applicare la compassione. Uno è quello di agire o comportarsi come un re: prima capirò cosa accade e mi illuminerò e poi, dopo, condurrò gli altri esseri all'illuminazione. Abbiamo la convinzione che se non capisco io per primo, come posso essere di beneficio agli altri?

Il secondo è più simile a una motivazione come quella di chi conduce una barca, in cui tutti salgono sulla barca insieme e tu dici: "Sono bravo, navighiamo insieme su questo fiume". Abbiamo un senso più ampio di collaborazione e complicità. Nella nostra pratica cerchiamo di lavorare insieme con gli altri esseri senzienti. La terza motivazione è qualcosa di simile a un pastore che prima spinge tutti in avanti verso l'obiettivo finale e, quando alla fine tutti si sono stabiliti nella condizione ultima, tu ci entri per ultimo. Sebbene tutte e tre queste applicazioni della bodhicitta siano importanti, la terza sembra la più altruista.

Quando si inizia, si può sentire che la nostra motivazione è per lo più generata dal desiderio di capire cosa sta accadendo. È come mettere me per primo e poi prenderò tutti gli altri. Poi, gradualmente, man mano che la nostra comprensione si espande, siamo in grado di muoverci insieme con gli altri e riconosciamo l'importanza degli altri esseri e che in realtà non c'è modo di entrare in questa dimensione ultima se non siamo accompagnati da tutti gli altri esseri. Questo diventa quindi molto importante. Non possiamo cercare l'illuminazione solo per superare i cinque veleni che scopriamo nella nostra dimensione. In qualche modo, il senso di accogliere e accompagnare tutti gli esseri in questo sentiero diventa un'enorme motivazione. Diventa una necessità. Anche se possiamo praticare da soli o in ritiro, la nostra motivazione è soddisfatta dal sentire che io e tutti gli esseri siamo intimamente connessi.

Man mano che procediamo, comprendiamo che cos'è l'integrazione totale e che il samsara o tutte le possibilità della sofferenza non riguardano solo me, ma sono ovunque nelle dimensioni dei sei loka, e la bodhicitta diventa così raffinata da farci capire che il raggiungimento dell'illuminazione dipenderà in definitiva dalla realizzazione degli altri esseri. Quindi è naturale che si lavori il più possibile in quella direzione.

Io stesso so che quando ho iniziato a studiare, non avevo alcuna idea di questo. Sentivo solo che avrei potuto ottenere la mia comprensione al riguardo e che in qualche modo le altre cose sarebbero andate al loro posto. Ma poi, praticando, meditando, contemplando, cominciamo a capire che la nostra contemplazione non può diventare onnicomprensiva senza che ogni aspetto delle sofferenze di tutti gli esseri, ogni possibilità samsarica, venga incorporata nella nostra contemplazione. Il significato è che la nostra contemplazione è senza alcun confine o limite e in questo modo la possibilità di illuminazione di tutti gli esseri deve essere integrata nella nostra pratica.

Quindi questa pratica e questa continuazione del sentiero iniziano con questo tipo di motivazione del praticante Mahayana, a qualsiasi livello possa essere, del re, del barcaiolo o del pastore.

La visualizzazione dei mantra

Nel contesto Vajrayana, non si può procedere sul sentiero se non si ha l'iniziazione. Quindi, per prima cosa è necessario ricevere l'iniziazione della particolare divinità su cui si intende lavorare. Nel nostro caso, sappiamo che Rinpoche raramente dava grandi iniziazioni. Lo faceva, di tanto in tanto, come per Mandarava, lo Shitro e poche altre. Principalmente, ha sempre dato il lung del tun breve, medio e lungo insieme ai rispettivi mantra. Ci ha anche dato il lung dei mantra di molte altre pratiche secondarie. Ci ha insegnato il metodo Anuyoga della trasformazione istantanea. A questo punto, cominciamo a imparare le varie fasi della via della trasformazione: prima la fase della generazione, cioè tutti gli aspetti della nostra visione relativa, che sono principalmente racchiusi dalla coscienza dei sensi, i sensi stessi e i loro oggetti, tutto ciò deve essere trasformato nel regno della divinità. In questa applicazione della trasformazione istantanea dobbiamo riconoscere la simultaneità dello spazio non nato e della saggezza spontanea.

Poi c'è la recitazione corretta del mantra con la sua visualizzazione. Per ogni divinità, la visualizzazione del mantra può essere diversa. Ci sono diversi tipi di visualizzazione, ma se cerchiamo solo di disegnare un cerchio o un otto, come Mandarava, e di seguirlo solo con la mente, in questo modo non funziona. Possiamo fare molti tentativi in tal senso, e le persone lo fanno, e poi se ne escono con strane domande su come farlo, su come posso fare una visualizzazione così complicata. Ebbene, non puoi, non in questo modo.

Dobbiamo capire che la ruota dei mantra è una ruota di energia e non solo un oggetto su cui dirigere la nostra focalizzazione. La catena dei mantra ha un modo di diventare evidente da sola. Non è la conseguenza di un'intensa oggettivazione, ma piuttosto l'unificazione di ciò che chiamiamo interno e ciò che chiamiamo esterno. C'è una sorta di unificazione in cui l'energia viene rilasciata e la visualizzazione del mantra diventa evidente e rilevante. Il suo movimento, le lettere, i colori e la luce diventano evidenti da sole.

Per lo più si tratta di qualcosa di semplice: solo ruotare a sinistra, ruotare a destra, lettere rivolte verso l'interno o verso

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*

l'esterno. Già questo non è così facile, ma non riusciremo mai a visualizzarlo se cerchiamo solo di concentrarci in un modo particolare. Ricordate che la mente è molto limitata - può fare solo una cosa alla volta - quindi se ci concentriamo su una cosa, non ci concentriamo sull'altra. Ecco perché Rinpoche ha sempre parlato di questa idea di un'idea globale della visualizzazione, che significa una situazione in cui la mente non si dirige verso un particolare punto di riferimento. In questo caso un punto di riferimento c'è ancora, il modo in cui il mantra si trasforma, eccetera, ma per capirlo dobbiamo rinunciare anche a prestare attenzione ai dettagli molto piccoli. Abbiamo una sorta di idea globale, ma se trasformiamo anche l'idea globale in un concetto ordinario, allora nemmeno questo funziona. In definitiva, ciò con cui stiamo lavorando è qualcosa che va al di là delle idee fisiche, dell'espressione verbale e di un approccio materialistico condizionato dalla focalizzazione dualistica su un soggetto e su un oggetto. Questo livello è completamente energetico. Dobbiamo imparare a lavorare con la nostra energia.

Quando parliamo di un continuum relativo al risultato, ci riferiamo allo stato finale di realizzazione o ai tre kaya. Non è uno stato che si perde o si deteriora o diminuisce in qualche modo. Qui la motivazione Mahayana è completamente soddisfatta e alla fine questa continuità del frutto si manifesta come i tre kaya, che servono solo a beneficiare gli altri esseri.

Quando leggiamo gli esempi dei grandi maestri nelle loro autobiografie e osserviamo quelli che sono ancora con i piedi sulla terra oggi, possiamo avere un'idea della loro realizzazione e di come si manifesta come attività. Tutto ciò che fanno è lavorare per il bene della realizzazione degli esseri senzienti. A volte gli studenti si fissano sui vari comportamenti dei maestri. Abbiamo i nostri limiti e spesso esprimiamo giudizi su come i maestri dovrebbero comportarsi. È un argomento complicato, ma da parte nostra non dovremmo solo osservare il comportamento di un maestro, ma anche riconoscere i nostri limiti e pregiudizi riguardo a ciò che consideriamo buono e cattivo.

La visione karmica

Tutta la nostra visione karmica e le apparenze e i condizionamenti che ne derivano, i nostri pensieri, sono ingannevoli ma allo stesso tempo appaiono reali, solidi, indipendenti – qualcosa di separato in modo molto dualistico, legato a soggetto e oggetto. Dobbiamo riconoscerlo. Se non riusciamo a capire questo punto, dobbiamo studiare di più, osservarci di più e avere una comprensione molto chiara di ciò che Rinpoche ha definito "essere consapevoli dei propri limiti". Questo può essere una configurazione mentale, una vibrazione energetica, una manifestazione fisica.

Quando siamo veramente condizionati dalla nostra visione karmica, siamo soggetti a tutti i tipi di problemi. Possiamo sconvolgerci, diventare impazienti, infastidirci, arrabbiarci, essere attratti, attaccarci, innamorarci e attaccarci ancora di più. Non fraintendete. Non voglio dire che l'amore non sia qualcosa di genuino. L'amore è sempre positivo, giusto? Ma innamorarsi è un'altra cosa, perché significa che siamo stati distratti da una certa apparenza, e i risultati si manifestano molto sistematicamente e possono essere molto dolorosi.

Anche quando la nostra visione karmica è molto schiacciante e tutto sembra molto reale, indipendente, solido, permanente, la base di quella manifestazione, o la mente della chiarezza luminosa, non è mai assente. Anche quando siamo totalmente distratti e sopraffatti dalla nostra visione karmica, quella mente di totale consapevolezza e di luminosità non è assente. Può essere nascosta o mascherata. Questa è la continuità causale da cui abbiamo detto che è impossibile sottrarsi. Non c'è via d'uscita. Quindi, una volta che si è ricevute le istruzioni da un guru, si acquisisce familiarità con l'idea che qualsiasi cosa appaia nella nostra esperienza non è altro che questa essenza di chiarezza luminosa.

Possiamo anche non riconoscerlo, ma sia che lo riconosciamo o meno, questo non lo rende non vero. Ciò che dovremmo riconoscere come praticanti, tuttavia, è che non abbiamo bisogno di aggiungere qualcosa alla nostra condizione. In altre parole, se ci sentiamo sconvolti, arrabbiati, attaccati o confusi, non è che dobbiamo aggiungervi qualcosa o modificarlo in qualche modo, perché in definitiva non possiamo rimuovere il modo in cui la continuità causale si manifesta a noi, il travestimento e la sua natura ultima. Quindi non abbiamo bisogno nè di aggiungere qualcosa, né di togliere qualcosa.

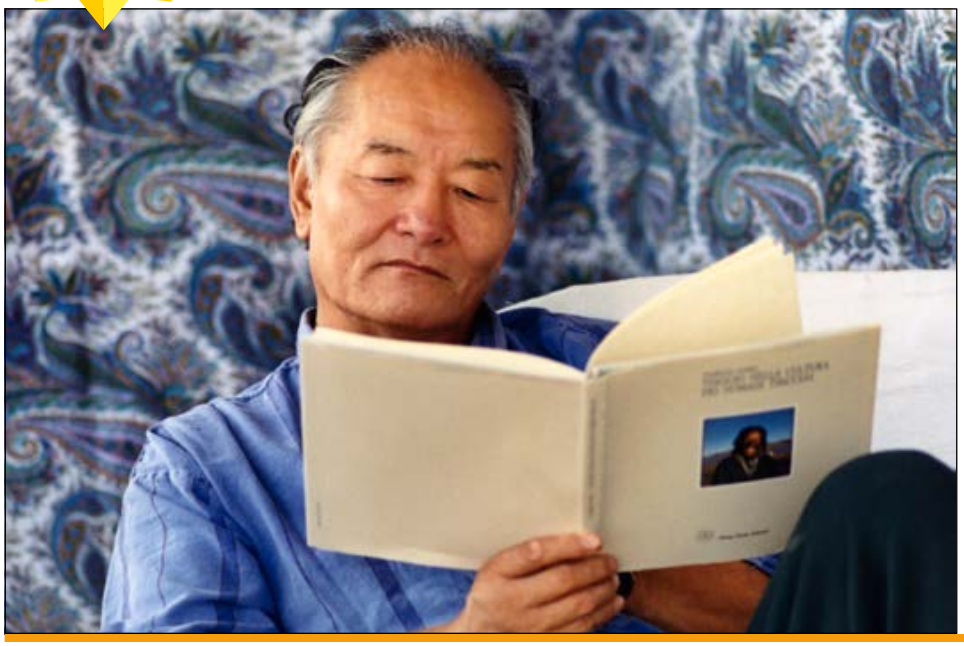
Ma se non riusciamo a riconoscere questa connessione intrinseca indistruttibile, si raccomanda di provare ad applicare il metodo in cui tutte le apparenze sono riconosciute come le varie divinità. Se non riusciamo a riconoscere questa condizione ultima, come il Mahamudra o lo Dzogchen, allora forse è utile praticare qualcosa come lo stadio di generazione del Vajrayana. Ma anche se si pratica la fase di generazione del Vajrayana e si seguono solo meccanicamente i passi raccomandati, si scopre molto rapidamente che pronunciare miliardi di mantra non cambia nulla. Non c'è dubbio quindi che se si applicano tutte queste pratiche in modo perfetto, si può ottenere un buon risultato. Ma in molte scuole, e in particolare oggi, ho notato che I maestri iniziano dalla fine, cercando di indicare ai loro studenti il significato ultimo fin dall'inizio e poi dicendo loro: "Ora ritornate con questo tipo di comprensione e applicate la vostra pratica". In questo modo possiamo ottenere una comprensione reale e le pratiche possono avere un significato più concreto per noi. Anche se pratichiamo il Sutra o il Kriyatantra con questa comprensione finale, tutto diventa più utile, più pratico e la possibilità che il risultato si manifesti diventa più evidente. Rinpoche lo faceva negli anni Settanta e sembra che oggi molti maestri seguano questo approccio.

Di tanto in tanto può accadere che tutte le apparenze, visioni, suoni, fenomeni mentali e così via si manifestino come una luminosità brillante, stabile, proprio come il flusso di un fiume. Ciò significa che la stabilità non è qualcosa che si interrompe: al mattino è così, alla sera è così e ogni giorno è diverso. Questo è instabile. Mentre qui adesso stiamo parlando di un livello di stabilità, come il flusso regolare di un fiume. C'è qui una sorta di realizzazione. Non credo che ce l'abbiamo, ma questo è il punto che stiamo cercando di capire attraverso quella pratica.

Quando questa esperienza di uguaglianza diventa evidente, immediatamente la pura consapevolezza originaria - o quella consapevolezza che è totalmente incondizionata e conosce solo se stessa - può sorgere spontaneamente non come conseguenza ma come condizione ultima. Questa è la grande unificazione o intersezione tra colui che è consapevole e la consapevolezza in cui ci troviamo. ◎

Steven Landsberg ha studiato con insegnanti buddisti tradizionali tibetani per diversi decenni ed è stato allievo di Chögyal Namkhai Norbu dall'inizio degli anni '80. Negli ultimi anni ha viaggiato molto nelle Americhe e in Europa impartendo formazione sulla presenza consapevole e altre pratiche.

Traduzione italiano di Paola Zingali



La casa editrice della Comunità Dzogchen

I primi 40 anni: 1983–2023

Il Team della Shang Shung Publications

Cari lettori,

abbiamo il piacere di offrirvi un e booklet per la celebrazione del quarantesimo anniversario delle Pubblicazioni Shang Shung, una casa editrice il cui scopo è quello di preservare e continuare l'eredità culturale e spirituale del popolo tibetano ed esplorare nuove frontiere di conoscenza.

Link per scaricare l' e booklet: https://shangshungpublications.com/it/products/9788878343122_ebook-the-40th-anniversary-of-shang-shung-publications-epub.html)

Il nostro fondatore professor Namkhai Norbu ha dato un impareggiabile contributo nel regno degli studi tibetani ed è stato uno dei più importanti maestri dei nostri tempi per l'insegnamento dell'Atiyoga (che in sanscrito significa 'conoscenza primordiale').

Questo booklet contiene un breve ma profondo brano composto da Namkhai Norbu per uno dei suoi primi studenti. Rimasto finora inedito, questo insegnamento conciso in forma di poesia riflette la suprema capacità dell'autore di comunicare la conoscenza con grande bellezza e con l'intento di aiutare i praticanti ad afferrare la reale essenza del Sentiero.

Ringraziamo il Maestro Namkhai Norbu e il suo studente Antonio Morgione per avere gentilmente condiviso questo prezioso insegnamento con noi.

Abbiamo anche preparato un video celebrativo (vedere i link a seguire) che ripercorre la storia delle Pubblicazioni Shang Shung dagli inizi, nel 1983, quando il professor Namkhai Norbu ha realizzato la sua idea di creare una casa editrice dedicata alla cultura tibetana e all'insegnamento dello Dzoghen ('totale perfezione' è un altro termine per Ati Yoga). Il video ripercorre i passi che nel corso di quarant'anni di duro lavoro hanno reso la nostra casa editrice quello che è oggi .

Per il video abbiamo scelto di usare uno dei canti che il professor Namkhai Norbu ha collezionato per la serie delle Danze Gioiose Khaita, dove il cantante Dorje Tashi canta 'La scorsa notte ho avuto un bel sogno, ho sognato che stavo costruendo ponti attraverso tre fiumi'. Consideriamo questo canto particolarmente appropriato per l'occasione.

Per descrivere più approfonditamente la nostra storia, abbiamo ricercato le testimonianze di alcune delle persone che hanno collaborato alla nostra casa editrice, che poi è stata chiamata Shang Shung Edizioni, per dar vita alle sue prime pubblicazioni. Abbiamo anche colto l'opportunità di presentare le nostre attuali attività in articoli che saranno pubblicati nel The Mirror in occasione di questo anno di anniversario.

Video in inglese:
https://youtu.be/DKF4YMrIa9Q

Video in lingua italiana :
https://youtu.be/fCpM4GAtrNQ
Видео на русском языке:
https://youtu.be/CnWdHoS45xQ
Video in spagnolo:
https://youtu.be/3qZY00dAEM4
中文影片: https://youtu.be/mh03Ry8nknQ

Con gioia e gratitudine per tutti i frutti benefici della cultura e della conoscenza che il Maestro Ati Yoga Namkhai Norbu ci ha donato, nella parte finale del booklet abbiamo incluso una parte su Namkhai Norbu e la Comunità Dzogchen e una lista selezionata di libri pubblicati in inglese, italiano e tibetano.

Possa la semplice vista delle attività meritorie che Namkhai Norbu ha svolto durante la sua vita portare a voi gioia e ispirazione. Godetene!

Vorremmo dedicare questo booklet al nostro Maestro Namkhai Norbu e a tutti coloro che hanno collaborato dal 1983 ai giorni d'oggi, che hanno contribuito a questo meraviglioso viaggio: una storia di impegno, dedizione e cultura.

Siamo profondamente grati al professor Namkhai Norbu per la sua visione, la sua generosità e grati alla famiglia Namkhai per la guida e per aver autorizzato la pubblicazione delle parole del professor Namkhai Norbu.

» continua alla pagina seguente

Antonio Morgione racconta di come ha ricevuto, in dono dal Maestro Namkhai Norbu, il "Consiglio ad Antonio Morgione, un ornamento di vocali e consonanti".

Antonio Morgione

Eravamo con il Maestro a Camprodon, un famoso luogo di villeggiatura in Catalogna, per passare un periodo di vacanze su invito della famiglia di Ramon Prats e Nuria Prats. Era il mese di agosto 1974. Io incominciavo ad avere interesse per la lingua tibetana e mi esercitavo nella scrittura dell'alfabeto, così un giorno il Maestro mi regalò uno scritto, con alcuni preziosi consigli per la pratica. I versi iniziano con tutte le lettere dell'alfabeto tibetano in successione.

Il testo, scritto dal Maestro in forma poetica, è un consiglio prezioso nel quale si ritrova l'essenza dell'insegnamento dei grandi maestri del lignaggio dello Dzogchen. Tutta la poesia è formata da una successione di versi in cui ogni verso inizia con una lettera tibetana secondo la sequenza alfabetica. Il Maestro, all'epoca in cui la scrisse, consegnandomela l'aveva commentata verbalmente spiegandomi il senso delle varie strofe, e così ricevetti questo insegnamento prezioso che ho sigillato nel mio cuore di figlio, come lo siamo tutti noi, allievi fortunati dello Dzogchenpa Namkhai Norbu.

Trascorsero gli anni .... Dopo le lezioni che teneva all'Istituto Universitario Orientale di Napoli, il Maestro aveva l'abitudine di fermarsi nella casa della Riviera di Chiaia per riposare e mangiare assieme a noi. Con lui venivano invitati molti amici, allievi e studenti. Si chiacchierava, si cucinava, si ascoltavano le parole del Maestro. Molto spesso veniva la signora Laura Albini, la signora Nancy Simmons, Costantino, Enrico, Andrea, Giacomella, Fabio, Adriano, Francesco Paolo, Sergio, Gennaro, Eugenio, Alberto, Antonio (Festa), Enzo e tanti altri. In una di quelle occasioni, a Napoli, nella casa di Ramon Prats e Nuria Prats alla riviera di Chiaia, al numero 88, iniziò una conversazione proprio su quella poesia scritta a Camprodon. In quella occasione il Maestro la tradusse al momento, e Adriano Clemente annotò minuziosamente la traduzione in italiano fatta dal Maestro.

I primi quattro versi sono il saluto ai tre corpi degli illuminati, il Dharmakaya, il Sambhogakaya e il Nirmanakaya, e al primo Maestro che ha introdotto lo Dzogchen nella nostra epoca, il supremo Garab Dorje. Ka Kha Ga Nga

I secondi quattro versi, che iniziano tutti, in ordine, con le successive lettere dell'alfabeto tibetano, ci ricordano che tutte le nostre azioni sembrano soddisfacenti, ma che in effetti poi procurano sofferenza. Ca Cha Ja Nya

I quattro versi successivi, che iniziano tutti, in ordine, con le successive lettere dell'alfabeto tibetano, parlano dell'impermanenza e del fatto che tutto quello che è composto vive nel tempo e non è durevole. Ta Tha Da Na

I quattro versi successivi, che iniziano tutti, in ordine, con le successive lettere dell'alfabeto tibetano, avvertono che le passioni, la gelosia, l'orgoglio, l'avarizia, in realtà non sono altro che vortici di sofferenza! Pa Pha Ba Ma

I versi successivi, che iniziano tutti, in ordine, con le lettere dell'alfabeto tibetano, avvertono che non è sufficiente fuggire da tutto o fare sacrifici, oppure intraprendere la via della rinunzia, ma che bisogna raggiungere veramente con chiarezza la comprensione di sé stessi. Tsa Tsha Dza Wa

I quattro versi successivi, seguendo l'ordine dell'alfabeto tibetano, esortano il praticante a non vantarsi di ciò che non si è, a cui seguono azioni negative che portano solo a stati inferiori di esistenza. Zha Za 'A Ya

I versi successivi, in cinquine, citano nella prima riga uno dei luoghi più sacri del Tibet, il monastero di Ralung, luogo di "un oceano di Siddha", nelle cui biografie non si parla degli otto dharma mondani. Infatti, nella pratica della vita quotidiana, non bisogna compiacersi né dispiacersi di ogni ottenimento mondano o di ogni sofferenza o perdita o guadagno eccetera. Se si segue la via bisogna ricordarsi che i bodhisattva sono capaci di offrire anche il proprio corpo a beneficio degli esseri e non aspirano a poteri e territori.

Poi un avvertimento a chi si dedica solo allo studio e tralascia la pratica. Il solo studio genera dubbi e non fa maturare, tanto che poi, al momento della morte, non sarà tanto facile e non si saprà cosa fare anche se ci si sforza! Ra La Sha Sa Ha

I versi successivi contengono l'ultima consonante, la A, e le quattro vocali, insieme a consigli diretti ed esortazioni per entrare nella pratica!

Adesso che hai incontrato la suprema via dell'Atiyoga, unione di metodo e saggezza rappresentati da E e WAM, al di là di eternità, nulla, analisi mentale e opinioni, entra nella pratica essenziale di OṂ ĀḤ HŪM. A I U E O A TI OṂ ĀḤ HŪM

Ancora continuano le esortazioni e i consigli diretti alla pratica quotidiana, indispensabile al praticante come i tendini per camminare!

Poi dice che la pratica diretta è come lo spazio chiaro, puro e al di là degli attaccamenti e di una direzione!

L'energia dei pensieri è ininterrotta come le onde dell'oceano, ma se non c'è una presenza simile a quella che si ha quando si cammina sulle ortiche, si può cadere in tre impedimenti: troppo rilassati, troppo molli senza attenzione; troppo tesi e rigidi come un corno, troppa tensione; troppo addormentati come avere con un cappello nero calato sugli occhi.

Poi c'è l'avvertimento di non perseguire uno stato di vacuità come fanno i seguaci del nichilismo che cercano uno stato meditativo bloccando i pensieri, uno stato solo vuoto che diventa un impedimento allo sviluppo della pratica.

Seguono quattro versi le cui prime lettere sono la parola A TI YO GA.

Le ultime quattro righe iniziano tutte con Dzog (dzogchen) che è la meta perfetta e suprema di ogni via o sentiero di realizzazione, essenza stessa dei tantra, delle trasmissioni dei Maestri e delle istruzioni segrete.

Grazie ◎

» *continua dalla pagina precedente*

Siamo grati a:

* tutti gli autori e i lettori,
* tutti coloro che hanno donato alla Pubblicazioni Shang Shung e al Ka-Ter,
* ai nostri principali traduttori dal tibetano (Adriano Clemente Elio Guarisco e Jim Valby)
* A tutti i nostri team di supporto: per la traduzione, la trascrizione, l'editing, la correzione, la stesura, il graphic design, il web design, i social media, l'ufficio e l'amministrazione e l'intera Comunità Dzogchen, inclusi tutti i Gar, i Ling e le organizzazioni.
* I membri fondatori attuali: la Fondazione Internazionale Atiyoga, la Comunità Internazionale Dzogchen, e Merigar West.

Ringraziamo le centinaia di collaboratori del passato, del presente e del futuro, per aver contribuito a questa meravigliosa storia di impegno, dedizione e cultura. ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

I primi 12 anni di Shang Shung Publications

Giovanni Arca

Gennaro Palladino e Anna Eid al lavoro nell'ufficio del Capannone.

Chögyal Namkhai Norbu espresse nel 1982 l'intenzione di formare una casa editrice per pubblicare quanto d'interesse per la Comunità. Desiderava evitare un coinvolgimento formale della Comunità Dzogchen, ma intendeva anche creare una fonte di guadagno per membri della Comunità interessati alle attività di pubblicazione. A tal fine si scelse di formare una Cooperativa, che legalmene permette di pagare stipendi ma non di distribuire profitti, che devono essere reinvestiti nelle attività. La Cooperativa 'Shang Shung Edizioni' fu quindi fondata a Napoli il 24 Febbraio 1983. Alberto Galli, Procuratore Legale, doveva assumerne la Presidenza, ma dovette presto rinunciare per incompatibilità professionale, come pure Andrea Sertoli, per impegni di lavoro. Fui quindi nominato io e rimasi nella posizione per circa dodici anni.

Prima che la Shang Shung iniziasse le sue attività il materiale per le pratiche era generalmente scritto da Rinpoche, che per ore preparava pagine e pagine di testo. Al minimo errore stracciava la pagina e ricominciava da capo, anche se era arrivato all'ultima riga. Le pagine venivano poi fotocopiate e distribuite, sebbene negli anni Settanta fossimo solo un piccolo gruppo.

A parte i libretti del Tun e simili, agli inizi producevamo solo una 'Newsletter' e poi la 'Merigar Letter', umile antenata del The Mirror, nei primi anni curata da Bruno Irmici. Le prime pubblicazioni furono due libri in Tibetano di Chögyal Namkhai Norbu: *Yantra Yoga* e *Tibetan Nomads*, del 1983, seguiti da *L'oro raffinato (...) secondo la Mahāmudrā*,, di Kun dga' bstan 'dzin, in italiano e inglese, e *Lo Specchio. Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza*, la prima pubblicazione di Chögyal Namkhai Norbu ad avere una grande diffusione pubblica. Nel 1984 publicammo un altro libro in Tibetano di Rinpoche, *The Small Collection of Hidden Precepts*, basato su un testo di Buddhagupta, *sBa pai rgum chung*. Nel 1985 uscì *Il Rosario d'oro di Tara* (*The Golden Rosary of Tara*) by Taranatha. Ho un ricordo molto vivido e caro di questa pubblicazione, perché al tempo non avevo alcuna esperienza editoriale e Rinpoche mi aiutò a scegliere le illustrazioni nella Casa Gialla, a quel tempo ancora mezzo diroccata. Il libro su Tara funzionò un po' da 'rompighiaccio', anche perché fu stampato per la prima volta da una tipografia, la 2A, di cui per diversi anni fummo clienti prima di passare alla Tipografia Vieri, molto più grande e in grado di garantire una qualità di stampa a livello di mercato (all'inizio mettevamo ancora i segni diacritici a mano...). Dopo questo libro aumentammo la produzione, che cominciava a richiedere sempre più tempo e impegno perché c'era sempre tanto da preparare per i ritiri, per informazioni generali e pubbliche relazioni. Il nostro primo computer, un piccolo Macintosh 128Kb, fece la sua apparizione nel piccolo soppalco di legno che condividevo con il mio amico Enrico Dell'Angelo, in una stanza al primo piano della Casa Gialla. In estate il soppalco diventava un'autentica sauna, impossibile dimenticarlo...

Con il passare del tempo la nostra produzione divenne progressivamente meno amatoriale, e ad un certo punto facevo fatica a stare dietro ai miei impegni di Gakyil, all'appena fondato The Mirror (al tempo co-gestito dalla casa editrice) e alle pubblicazioni stesse. Rinpoche chiese perciò a Karin Koppensteiner di darmi una mano, e con il suo aiuto la nostra produzione cominciò a decollare. Karin ed io lavoravamo nel Capannone, dove avevamo organizzato il nostro primo vero ufficio, che dopo non molto incluse lo staff editoriale del The Mirror.

In un'intervista con The Mirror (n. 6, Dicembre 1990), Rinpoche aveva sottolineato le finalità delle edizioni Shang Shung: "La mia idea riguardo alle pubblicazioni è che fondamentalmente dovremmo concentrarci sul provvedere un servizio per le persone della Comunità Dzogchen che sono interessate all'Insegnamento. Questo è lo scopo principale. Ma se pubblichiamo solo libri sugli insegnamenti e le pratiche non ci sarà alcuna possibilità di continuare, perché non avremo entrate. Perciò, senza dimenticare la finalità principale, dovremmo anche preparare qualcosa per fare soldi, in modo da avere un po' di reddito. Non c'è bisogno di fare un sacco di soldi come una grande casa editrice, ma abbiamo bisogno di guadagnare abbastanza per poter continuare a perseguire la nostra finalità principale, che è quella di pubblicare traduzioni e insegnamenti".

Seguendo l'idea originale di Rinpoche, la Shang Shung cercò quindi di entrare in un mercato più vasto. Sebbene fossimo un micro-editore cercavamo costantemente di migliorare la qualità e la presentazione dei nostri libri, diversificando al tempo stesso la nostra offerta, per poter vendere anche al di fuori della Comunità. La nostra grafica cominciò ad essere più identificabile e caratterizzante, grazie in particolare a Bruno Irmici, che progettò diverse copertine della nostra prima collana. Diversi anni dopo Fulvio Ferrari e Paolo Fassoli curarono molti dei nuovi progetti grafici.

Nel 1991 stipulammo un accordo con Station Hill Press, casa editrice americana di un membro della Comunità, George Quasha, per la distribuzione del nostro marchio editoriale negli Stati Uniti. Eravamo così in grado di distribuire e vendere negli Stati Uniti tramite il loro catalogo nazionale.

» continua alla pagina seguente

Intorno al 1991, un pranzo di lavoro nei pressi di Conway, nel Massachusetts, con varie persone della Comunità che discutevano su come organizzare un modo efficace di distribuire tutte le pubblicazioni (interne e pubbliche) della Comunità americana negli Stati Uniti.

» *continua dalla pagina precedente*

Al tempo stesso iniziammo la produzione e distribuzione video con quattro film: *Timeless Present*, *A Lama around the World*, *Yantra Yoga* e *Tun Medio e Posizioni del Londé*, seguiti dalla distribuzione del film *Kailash*. Molti collaboravano a questa prima sezione video, tra cui Paolo Brunatto, Gualtiero Cocco, Fulvio Rossi, Gaetano Ruvolo, Alex Siedlecki e Manuel Tòdaro. Iniziammo anche a collaborare con diversi archivi audio-visivi, tra cui Tibet House – New York, Meridian Trust – London, Station Hill Press – N.Y., Mystic Fire – U.S., Istituto Lama Tzong Khapa, Italia – Tibet e ISMEO. Maggiori informazioni su questa prima sezione video si trovano a p. 4 del n. 9 di The Mirror. Fu anche creato un primo 'International Video Committee' con Fabio Andrico, Giovanni Arca, Enrico Dell'Angelo e Rosa Tolli Namkhai.

Verso il 1990 Rinpoche mi affiancò Tiziana Gottardi come prima persona, dopo di me, a collaborare a tempo pieno alle attività della Shang Shung. Fino a quel momento nessuno aveva mai ricevuto compensi di alcun genere nella casa editrice, e Tiziana fu la prima, ed al momento l'unica, a ricevere un compenso molto piccolo (quasi simbolico), ed immediatamente si dedicò con successo allo studio dell'editoria elettronica, di cui a quel tempo avevamo molto bisogno. Il suo contributo, successivamente esteso anche a molti altri aspetti delle attività, è stato per moltissimi anni fondamentale per lo sviluppo delle pubblicazioni. Anche Gaetano Ruvolo, al tempo redattore professionale, iniziò a collaborare, mentre io continuavo a essere il rappresentante legale,

Tiziana Gottardi utilizza un monitor verticale con schermo protettivo.

a fare redazione e a coordinare le attività. C'erano ovviamente altre persone che davano una mano a diverso titolo, e sarebbe difficile nominarle tutte. Tra esse c'era Gennaro Palladino (che si occupava quasi a tempo pieno dell'organizzazione e produzione delle trascrizioni degli insegnamenti), e vari traduttori e correttori che controllavano tra l'altro la qualità di Italiano e Inglese. Maggiori informazioni si trovano nel n. 11 del The Mirror.

Durante i primi sette, otto anni, le pubblicazioni aumentarono moltissimo, in linea con l'altrettanto grande crescita della Comunità nel mondo, grazie all'attività infaticabile di Chögyal Namkhai Norbu. Per diversi anni la casa editrice realizzò vendite molto rilevanti durante gli affollatissimi ritiri con Rinpoche tenuti a Merigar, e fu una delle principali risorse economiche della Comunità.

A motivo di questo grande sviluppo, nel 1993 divenne chiara la necessità di coordinare gli sforzi dei vari Gar e Gakyil, creando una rete globale di praticanti, allo scopo di coordinare le pubblicazioni relative all'Insegnamento con un programma coerente e condiviso: "Durante il corso di una riunione a Merigar, presieduta da Chögyal Namkhai Norbu, la responsabilità di tracciare un progetto di base per tutti i vari aspetti relativi alla gestione del materiale riguardante gli insegnamenti di Namkhai Norbu Rinpoche è stata affidata a John Shane, del Gakyil Blu, Giovanni Arca, di Shang Shung Edizioni, e Adriano Clemente, tibetologo" (The Mirror, n. 21).

Uno o due anni prima, l'espansione delle pubblicazioni aveva suggerito di trovare uno spazio più ampio, al momento non disponibile a Merigar. Maggiore spazio significava poter riunire sotto lo stesso tetto tutti quelli che lavoravano, per coordinare più efficacemente le varie attività e stadi di produzione. Chiesi quindi a Igor Legati (traduzione e redazione), Anna Pucci e Clara Iuliano (grafica), di unirsi a Tiziana, Gennaro e me, per espandere la produzione al mercato nazionale. Silvana Pisani si sarebbe occupata dei comunicati stampa, promozione e pubbliche relazioni. Da allora cominciammo anche a retribuire tutti i soci impegnati nel lavoro di pubblicazione.

In quel momento la Cooperativa stava quindi cominciando a funzionare proprio secondo l'idea originale di Rinpoche, e anche come una cooperativa debba idealmente funzionare, ma c'erano voluti circa otto anni... Organizzammo quindi il nostro ufficio in un locale affittato al piano terra del Residence Lo Scoiattolo, in Arcidosso, acquistammo una stampatrice professionale (con Gennaro che sudava sette camicie nella sua continua battaglia col 'mostro' meccanico), e stipulammo un contratto con un distributore nazionale, Albolibro, contemporaneamente a diverse altre piccole case editrici, per entrare in un mercato che storicamente era sempre stato ostico ad agevolare la distribuzione delle piccole realtà editoriali. Albolibro garantiva una presenza sul territorio di undici promotori regionali in cambio del 9% del prezzo di copertina, il che portava al 37% il costo totale per librai, promozione e distribuzione, approssimativamente in linea col mercato. Dovevamo garantire minimo un nuovo titolo al mese con una tiratura di 1500/2000 copie, una bella sfida per noi dato che si aggiungeva alla già impegnativa attività di produzione riservata ai membri della Comunità. Per promuovere maggiormente le nostre pubblicazioni partecipammo anche

Giovanni Arca e George Quasha nel loro stand comune alla Fiera internazionale del libro di Francoforte, nel novembre 1993.

alla Fiera Internazionale del Libro di Francoforte, nel 1993, insieme con la Station Hill Press, che distribuiva i nostri titoli in Inglese. Contemporaneamente cominciammo ad acquistare diritti di pubblicazione per il mercato italiano, principalmente da editori americani specializzati in libri sul Buddismo.

Lavoravamo tutti tanto e su molti fronti, quando un giorno ricevemmo inaspettatamente la notizia che Albolibro aveva dichiarato fallimento. Il fatto ebbe una certa risonanza e fu riportato dai mezzi d'informazione perché trascinava tanti piccoli editori, noi compresi, in un mare di problemi. Quando ci fu comunicato che Albolibro era in liquidazione scoprimmo che i nostri libri non erano stati adeguatamente distribuiti, ed ovviamente non venduti, già da diversi mesi, e noi ci trovammo finanziariamente esposti verso tipografi, commercialista, bollette e quant'altro.

Naturalmente, date le particolari e sfortunate circostanze, ottenemmo qualche aiuto finanziario da parte della Comunità, ma dopo alcuni mesi divenne chiaro che la volontà di sostenere la casa editrice come Cooperativa non era più presente. Si decise quindi di continuare le pubblicazioni con il marchio Shang Shung, ma come sezione dell'Associazione Culturale Comunità Dzogchen. Mi fu chiesto di essere il liquidatore della società e procedetti quindi al suo scioglimento. Dopo di ciò Tiziana e Igor continuarono a lavorare per le pubblicazioni per molti altri anni. Il rimanente debito fu completamente saldato in un paio d'anni grazie alle vendite durante i ritiri di parte dei titoli in magazzino. Si chiudeva così il primo capitolo della Shang Shung, ma la sua storia continuava.

In quei primi anni dovemmo imparare tutto partendo da zero, ma riuscimmo a pubblicare dozzine di libri e centinaia di libretti e altro materiale sull'Insegnamento, con pochissime risorse. I primi dodici anni delle pubblicazioni Shang Shung hanno rappresentato molto più degli inizi di una qualunque casa editrice. Tutto stava nascendo nello stesso momento: Merigar, la Comunità, le pubblicazioni, Coabit, A.S.I.A., l'Istituto Shang Shung, e questa esplosione di attività era profondamente sentita e condivisa da tutte queste diverse, ma intimamente collegate, organizzazioni. Molti dei fondamenti che ora diamo per scontato, relativi a principi, accordi, regolamenti e statuti, furono elaborati e scritti per la prima volta. Fin dall'inizio tutto si è sempre basato sulla collaborazione volontaria, e agli inizi la Shang Shung era composta in gran parte da puri dilettanti, il cui lavoro pionieristico ha gettato le basi per gli sviluppi futuri delle nostre attività di pubblicazione, che continuano e si evolvono ancora grazie all'impegno di molti praticanti. Inutile negare che gli inizi sono stati duri per molti aspetti, ma abbiamo imparato tanto, e molto più del solo fare libri. Tante persone hanno collaborato in quegli anni, più di quante sia possibile citare qui, e sono certo che tutti sarebbero d'accordo con me nel dire che è stato un grande privilegio, grazie alla visione, instancabile dedizione e sacrificio di Chögyal Namkhai Norbu. ◎

Lo stand Shang Shung nella grande tenda di Merigar durante un ritiro.

Le Edizioni Shang Shung continuano

Gaetano Ruvolo
Managing director 2014–2018

Agli inizi del 2013 ho ricevuto una telefonata da Enrico Dell'Angelo che mi chiedeva se volevo collaborare con lui per cercare di dare una struttura più stabile alla Casa Editrice Shang Shung . Immediatamente ho detto sì, dato che la mia storia con SSP si rifà agli anni 80, quando ho partecipato come volontario, mettendo a disposizione le mie conoscenze nel campo editoriale. A quel tempo aiutavo Giovanni Arca con bozze, editing, organizzare l'impaginazione, far fare le copertine dei libri dai grafici, vendere i libri tramite visite personali ad alcune librerie di Roma e prendere accordi per alcuni diritti internazionali all'estero per alla Fiera del Libro di Francoforte, dove sono andato per il mio lavoro vero e proprio.

Alla fine del 2013 mi sono reso disponibile ad impegnarmi con una presenza più stabile e con maggior responsabilità a guidare i cambiamenti dell'organizzazione che stava diventando una casa editrice a pieno titolo, sia per i praticanti Dzogchen di tutto il mondo, sia per tutti coloro interessati all'Insegnamento. La nostra missione principale era, e tuttora è, quella di rendere i testi originali tibetani scritti da Rinpoche disponibili in inglese e in italiano. La missione coinvolgeva molti diversi processi e noi li abbiamo affrontati uno ad uno, facendo del nostro meglio con le limitate risorse che avevamo a disposizione.

Il primo punto è stato quello di creare un processo editoriale più trasparente, dalla scelta dei libri da pubblicare ogni anno, al numero di copie da stampare, incluso il marketing .

Il secondo obiettivo era di rendere più moderno il nostro sito web, semplificando la scelta dei libri e separando le pubblicazioni generiche da quelle riservate ai praticanti. Abbiamo deciso di cominciare da zero, costruendo un nuovo sito web e usando una piattaforma e-commerce open source, utilizzata da molti imprenditori in tutto il mondo. Questo compito si è rivelato molto complicato, ma grazie agli sforzi e al forte impegno del nostro manager IT, Kamil Selwa, siamo riusciti a creare il nostro nuovo website in meno di un anno, aprendo così la possibilità di vendere i nostri libri online a livello internazionale.

Un terzo compito molto importante era quello di trovare un luogo appropriato per riporre i nostri libri, che al tempo erano disseminati in diversi luoghi a Merigar 2, in un ambiente molto umido e non adatto, il che danneggiava le nostre scorte. Ancora una volta si doveva prendere una decisione radicale e abbiamo trovato un ufficio locale a Castel del Piano. Abbiamo spostato tutti i nostri libri nel nuovo posto che è diventato la nuova sede del centro amministrativo, logistico e di distribuzione delle Pubblicazioni Shang Shung. Questo spostamento ha dato al nostro manager della distribuzione e della logistica Mateusz Kocylowsky, la possibilità di centralizzare le ricevute di provviste di stampa, di preparare ordini e spedire ai nostri clienti, il tutto in un unico posto. Inoltre grazie alla creazione del nostro nuovo website e- commerce, abbiamo dovuto assegnare un codice a barre a tutti i nostri libri, per poter essere in grado di gestirli in modo appropriato. Abbiamo anche iniziato a fare l'inventario annuale, come richiesto dalla normativa legale e per fini contabili.

Abbiamo formalizzato l'interazione di tutti i membri del comitato di redazione, inclusi i traduttori (Adriano Clemente e Elio Guarisco) , gli editori (Tiziana Gottardi, Igor Legati, Artur Skura, Nancy Simmons, Susan Schwartz) con regolari incontri mensili, per pianificare e adattare l'uscita dei titoli in fase di produzione, secondo lo stato editoriale e le necessità del SSP, il che ha richiesto particolari attenzioni per assicurarsi che i titoli corrispondessero agli Insegnamenti come da elenco di Rinpoche a Merigar e Dzamling Gar.

Un altro compito importante da affrontare era quello di formalizzare, attraverso

la redazione in lingua straniera dei contratti di diritti, i procedimenti amministrativi e legali in relazione alla traduzione dei libri del nostro Maestro, principalmente sotto la supervisione e la responsabilità dei Gar e dei Link locali in tutti i posti del mondo, nelle varie lingue europee e orientali.

Durante i 5 anni che ho trascorso al SSP, sono stati pubblicati alcuni libri molto importanti . Nel 2014 finalmente è stato pubblicato *The Temple of the Great Contemplation*, che illustra in modo molto vivido, con dipinti e grafica, l'origine del Gönpa di Merigar, progettato dal nostro Maestro e decorato con dipinti dei principali Maestri di tutte le diverse scuole del Buddhismo Tibetano. Questo libro è uno dei più importanti, sia per il contenuto sia per la grafica, che sia stato mai pubblicato dalla SSP. Altri libri importanti pubblicati quell'anno, sono *Shine and Lhagthong in the Dzogchen Teaching, The Light of the Sun,* and *Message from Tibet Through Songs and Dances,* che contiene tutta la parte iniziale della serie Gioiose Danze Khaita.

Nel 2015 molti libri diversi sono stati pubblicati, inclusa *Secret Map of the Body. Visions of the Human Energy Structure by Gyalwa Yangönpa,* tradotto ed edito da Elio Guarisco. È stato pubblicato anche un libro molto atteso, *The Dance Of The Vajra*, assieme a *The Dance Of The Vajra – Mandala Diagrams*. Un altro importante libro storico di Rinpoche ha visto la luce quell'anno, completando la serie dei tre volumi, *The Light of Kailash Volume Three*. Tra i libri riservati pubblicati nel 2015, c'è stato *The Long-Life Practice of the Immortal Dakini Mandarava*, come guida alla pratica attuale del Thun di Mandarava.

Nel 2016 sono stati pubblicati 23 libri. Molti sono la traduzione italiana di libri già pubblicati in inglese. Tra i libri di lingua inglese c'era *Dorje Sempa Namkha Che – The Total Space of Vajrasattva, Healing with Yantra Yoga,* and *Kumar Kumari Yantra – The Garland of Lotus Flowers Yantra Yoga for Children* and *Mount Kailash and the Lost Kingdom of Shang Shung*. Quest'ultimo è la storia vera del viaggio al Monte Kailash negli anni 80 del Maestro Chogyal Namkhai Norbu con alcuni dei suoi studenti. SSP ha pubblicato anche il dvd degli insegnamenti che Rinpoche ha dato in Bhutan l'anno prima: *Bhutan Teachings – Paro 2015*.

Nel 2017 sono stati pubblicati alcuni libri molto importanti per i praticanti Dzogchen, come *Teachings on Thun and Ganapuja*, *Outer Rushen, Going Beyond Limitations* and *Yangti Experiential Instructions*. Come libri per il pubblico, abbiamo pubblicato *Breathe As You Are* del vecchio studente e insegnante di Yantra Yoga Fabio Andrico. Questo libro è un esempio dell'intenzione del SSP di raggiungere una audience più vasta, portando alcuni dei tesori degli Insegnamenti di Rinpoche a tutti.

Nel 2018 questo tentativo di espandere gli Insegnamenti a un' audience più vasta è continuato con tre libri. Uno è *The Spiritual*

» *continua alla pagina seguente*

Aggiornamento sulle pubblicazioni spagnole della Shang Shung Publications

Progetto del team di Shang Shung Publications dei libri di CHNN in lingua spagnola

In seguito alla scomparsa del Maestro, SSP ha continuato a lavorare con le traduzioni e la pubblicazione dei testi di Chögyal Namkhai Norbu, testi sia pubblici che riservati ai membri, con la missione di assicurarne la traduzione dal tibetano all'inglese.

Grazie al supporto di Ka-Ter (il progetto creato dal Maestro per raccogliere fondi per il lavoro di traduzione tibetana) siamo in grado di coprire i costi dei suoi testi tibetani nella traduzione inglese, l'impaginazione e la stampa della prima edizione, come pure i costi del web store, dell'immagazzinamento, dell'amministrazione e del coordinamento.

Sfortunatamente tuttavia non riusciamo a coprire i costi delle traduzioni e delle pubblicazioni in altre lingue, come in italiano, in spagnolo o in cinese, ma vogliamo collaborare con i vari Gar e Ling. Dal 2021 ci siamo impegnati a ricostruire il team di traduttori e offrire supporto per l'impaginazione e la stampa.

Per la pubblicazione dei libri in italiano abbiamo organizzato un team di traduttori e abbiamo chiesto a Merigar West supporto finanziario per coprire i costi della traduzione, della redazione e della stampa dei libri del Maestro. Dal 2022, Merigar West ha accettato di sostenerci per i libri in italiano, perché il Gakyil di Merigar West è diventato consapevole che assicurare la traduzione e la pubblicazione dei libri del Maestro nelle lingue più diffuse è un servizio per i membri della Comunità e anche un contributo per la diffusione dell'Insegnamento dello Dzogchen Atiyoga. Grazie all'aiuto di Merigar West abbiamo pubblicato alcuni nuovi libri in italiano sui seguenti argomenti: Namkha, Bardo, Yangti, Longsal, e stiamo lavorando sul Trechod e altri testi.

A che punto siamo con il progetto di traduzione dei testi del Maestro Namkhai Norbu in spagnolo?

Per la lingua spagnola siamo riusciti finalmente a creare un gruppo di lavoro ben strutturato che ha la volontà di lavorare in base al principio del karma yoga, formato da: Mayda Hocevar, Clara Bordeu, Adriana Battisti, Marisa Alonso, Yolanda Bravo, Martin Fernandez, Pedro Molina, Giovanni Boni e altri dello staff di SSP. In spagnolo abbiamo recentemente pubblicato alcuni libri come Evolucionar e Abriendo nuestra mente. Siamo molto grati a tutto il gruppo per il lavoro che stanno facendo e per la loro disponibilità.

Tuttavia ci sono alcune attività che non possono essere fatte sulla base del karma yoga e che devono essere remunerate , come la grafica, la redazione, l'impaginazione, la stampa, il coordinamento e la spedizione. Quindi come Merigar West supporta le pubblicazioni italiane, ci piacerebbe chiedere a tutti i Gar che parlano spagnolo e ai Ling e a tutte le persone interessate alla lingua spagnola, di supportare il nostro lavoro. Per ogni chiarimento vi preghiamo di mandare un'email a: mayda.hocevar@gmail.com e a director@shangshungpublications.com

Per donazioni: https://shangshungpublications.com/en/donate

Motivo della donazione: Spanish language ChNN's books project

Editorial plan for 2024 in Spanish Language

- El yoga de Tara verde (incluye la melodías)
- SMS nivel 1
- Guru Yoya
- El cucú de la presencia instantánea
- El Upadesha sobre el Tregchöd primordialmente puro
- Comentarios Longsal Volumen cinco
- El Upadesha del Ati primordialmente puro ◎

Traduzione italiana Gloria Ramita Cugurra

Siamo profondamente grati al professor Namkhai Norbu per la sua visione, la sua generosità e grati alla famiglia Namkhai per la guida e per aver autorizzato la pubblicazione delle parole del professor Namkhai Norbu.

Siamo grati a

- tutti gli autori e i lettori,
- tutti coloro che hanno donato alla Pubblicazioni Shang Shung e al Ka-Ter,
- ai nostri principali traduttori dal tibetano (Adriano Clemente Elio Guarisco e Jim Valby)
- A tutti i nostri team di supporto: per la traduzione, la trascrizione, l'editing, la correzione, la stesura, il graphic design, il web design, i social media, l'ufficio e l'amministrazione e l'intera Comunità Dzogchen, inclusi tutti i Gar, i Ling e le organizzazioni.
- I membri fondatori attuali: la Fondazione Internazionale Atiyoga, la Comunità Internazionale Dzogchen, e Merigar West.

Ringraziamo le centinaia di collaboratori del passato, del presente e del futuro, per aver contribuito a questa meravigliosa storia di impegno, dedizione e cultura. ◎

Dedicato a

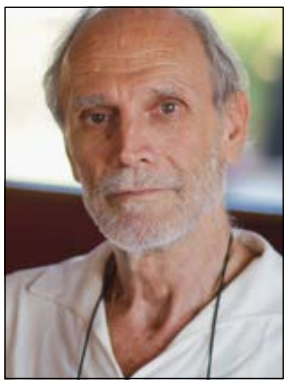
Mario Maglietti (26 settembre 1938 – 02 febbraio 1999)

Igor Legati (17 gennaio 1943 – 16 luglio 2023)

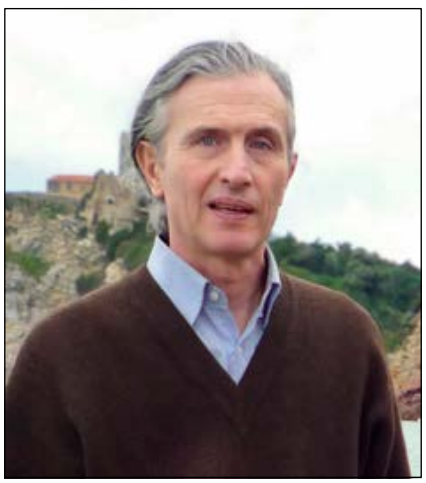
Enrico Dell'Angelo (11 settembre 1954 – 26 dicembre 2016)

Elio Guarisco (05 agosto 1954 – 27 novembre 2020)

Mario Maglietti.



Igor Legati.



Enrico Dell'Angelo.

Elio Guarisco.

» *continua dalla pagina precedente*

Odyssey of Freda Bedi, la biografia di una delle prime donne occidentali che hanno ricevuto insegnamenti da Maestri Tibetani molto famosi. Un altro è una collezione di Insegnamenti di Rinpoche che offre un'introduzione di base agli Insegnamenti Dzogchen: *Starting the Evolution. An Introduction to the Ancient Teaching of Dzogchen.* Il terzo, di Chögyal Namkhai Norbu, è *Freedom from Attachment – Integrating a Classic Buddhist Teaching into Daily Life.* Tra il gruppo di libri riservati ai praticanti, ci sono state alcune importanti pubblicazioni: *The Upadesha on the Self-Perfected Thögal, The Crucial Preliminaries of the Path of Ati* and *The Long-Life Practice of Amitayus and the Chülen of the Three Kayas.*

Voglio ringraziare il nostro prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu dal profondo del mio cuore per avere così generosamente condiviso con noi la vastità della sua conoscenza con così tante preziose gemme dei suoi Insegnamenti. Considero me stesso una persona molto fortunata per avere avuto la possibilità di essere parte di questo progetto editoriale nato dalla sua visione e per avere lavorato assieme a così tanti praticanti devoti che hanno fatto la storia e saranno il futuro di questa Casa Editrice. ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

La nuova libreria di Arcidosso.

Photos by Paolo Fassoli

Shang Shung Publications

Impresa Sociale, Società a responsabilità limitata e Organizzazione NO-PROFIT: 2018–2023

Giovanni Totino
per il team Shang Shung Publications

Nei due precedenti articoli Giovanni e Gaetano hanno descritto la nascita della Casa Editrice Shang Shung (1983–1995) e anche lo sviluppo del periodo 2014–2018.

Nel prossimo numero del The Mirror publicheremo anche la parte della storia che va dal 1996 al 2013, ossia il periodo centrale della Casa Editrice che ha coinciso con il maggior sviluppo della Comunità Dzogchen e la nascita di tante altre case editrici del Marchio Shang Shung. Case Editrici autonome, indipendenti, collegate ai Ling o Gar locali e incaricate di tradurre in altre lingue gli insegnamenti del Maestro, pubblicando i suoi libri in varie nazioni dell'Europa e in diversi continenti del mondo.

Basti accennare alla Shang Shung Russia, alla Shang Shung Repubblica Ceca, Ungheria, Slovacchia, Germania, Polonia, Francia, Spagna, Giappone, Romania, Cina, Taiwan, tutte case Editrici con cui la Shang Shung Publications, sulla base del contratto stipulato con il Maestro prima e ora con la Famiglia Namkhai, promuove la traduzione e la pubblicazione dei testi PUBBLICI e RISERVATI scritti dal Maestro Namkhai Norbu.

Nel periodo 2019-2020, per dare una idea, sono stati venduti circa 29.000 libri nelle varie lingue in diversi paesi del mondo. Quindi non sarebbe stato possibile raccontare tutti i 40 anni in un unico articolo sul The Mirror.

Prenotiamo quindi, sin d'ora, uno spazio, sul prossimo numero di The Mirror, per raccontare come la Casa Editrice sia stata guidata negli anni dal 1995 al 2013, da quelle persone che si sono prodigate in quegli anni, per garantire la continuazione di questa importante attività: Luigi, Igor, Salima, Tiziana e altri.

Ringraziamo per tutto questo, oltre ai principali traduttori dal Tibetano (Adriano Clemente, Jim Valby e Elio Guarisco) anche i traduttori dall'inglese e dall' Italiano e quelli di altre lingue, altrettanto importanti per garantire la corretta traduzione del significato dell'insegnamento trasmesso dal Maestro.

Non dimentichiamo, inoltre, tutte le persone che hanno garantito, e garantiscono ancora, le attività operative, meno evidenti, più silenziose ma fondamentali quali: l'amministrazione e contabilità, la logistica e le spedizioni, la grafica, la redazione e la revisione dei testi e, dagli anni 2000, l'informatica.

Un pensiero infine ai donatori e ai lettori, del passato del presente e del futuro, centinaia di persone, senza i quali non sarebbe stata possibile questa meravigliosa storia di impegno continuo, profonda dedizione e cultura.

Quindi ora come Gruppo che gestisce oggi la Impresa Sociale No Profit Shang Shung Publications, vorremmo raccontarvi quanto fatto negli ultimi anni (2018–2023) e cosa faremo nei prossimi tre anni (2024–2026).

Questo è il nostro ufficio e bookshop in Arcidosso, e anche magazzino e laboratorio spedizioni: Shang Shung Publications è ora una piccola organizzazione, costituita come Società a responsabilità limitata per operare agilmente sul mercato ed è, al tempo stesso, anche una organizzazione NO-PROFIT, con tutti i benefici che ne conseguono.

I soci fondatori sono: **Atiyoga Foundation, International Dzogchen Community e la Comunità Dzogchen di Merigar West**. I loro rappresentanti siedono nel Consiglio

» continua alla pagina seguente

» *continua dalla pagina precedente*
di Amministrazione e garantiscono la piena collaborazione della Casa Editrice con l'intera Comunità Dzogchen.

La formula scelta sta funzionando e con l'aiuto del **Ka-Ter** (https://ka-ter.org/), organizzazione della Comunità Dzogchen coordinata da Oliver Leick, impegnata nella raccolta dei fondi per garantire la sostenibilità delle attività di traduzione dal Tibetano e la pubblicazione dei testi del Maestro, la gestione della piccola Casa Editrice è funzionale agli obiettivi economici e operativi assegnati.

Ovviamente la scomparsa del Maestro nel 2018 e poi il Covid nel 2019 e, aggiungerei, anche le recenti guerre e i nuovi equilibri nel mondo, non hanno facilitato l'espletamento delle attività.

In linea con la nuova organizzazione della Comunità voluta dal Maestro con la costituzione della **Fondazione International Atiyoga Foundation** e con le storiche attività di **International Dzogchen Community**, la casa editrice, già nel 2020, ha affiancato al webshop esistente, riservato ai testi delle pratiche e quindi ai praticanti della Comunità Dzogchen, un **WEBSHOP PUBBLICO** per consentire alle persone esterne alla comunità di poter conoscere e comprare i testi pubblici scritti dal Maestro, circa 60 titoli in lingua Inglese e circa 40 in lingua Italiana.

Questi testi pubblici, inerenti le varie discipline collegate allo Dzogchen Atiyoga, alla medicina, alle danze, allo yantra yoga, sono stati promossi organizzando degli eventi gratuiti, in presenza e online, con presentazione dei libri e con workshop brevi.

Le attività di promozione proseguiranno nel 2024 e 2025 in collaborazione con i soci fondatori (ATIF-IDC e Merigar West).

Per favorire la diffusione verso il pubblico esterno sono stati stipulati contratti di co-edizione con case editrici per la lingua Italiana e spagnola:

Lingua italiana: nel 2020 è iniziata l'attività di co-edizione con la Casa Editrice Om Edizioni in Italia, e abbiamo pubblicato già 20 testi pubblici del Maestro; nel 2022 sono stati venduti circa 1.500 libri ad un pubblico esterno alla Comunità Dzogchen.

Lingua spagnola (South America): nel 2022 sono stati avviati contatti con la Casa Editrice Editorial Del Fondo, con sede in Argentina e nel primo semestre 2023 abbiamo avviato la attività di pubblicazione; i libri pubblici saranno venduti in Argentina, Cile, Colombia e anche in Messico. gli stessi testi in spagnolo saranno poi promossi in Spagna e in altri paesi di lingua spagnola.

Dal punto di vista dell'innovazione: nel 2024 sarà realizzato un **nuovo webshop**. Quello esistente, creato dal nostro Kamil come raccontato da Gaetano, è stata un'intuizione importantissima ed ha svolto un servizio eccezionale, consentendo a Shang Shung Publications di essere visibile e presente ovunque grazie a internet. Purtroppo le funzioni da aggiungere, le nuove regole fiscali e la necessità di avere un strumento più flessibile, ne rendono necessaria la sostituzione.

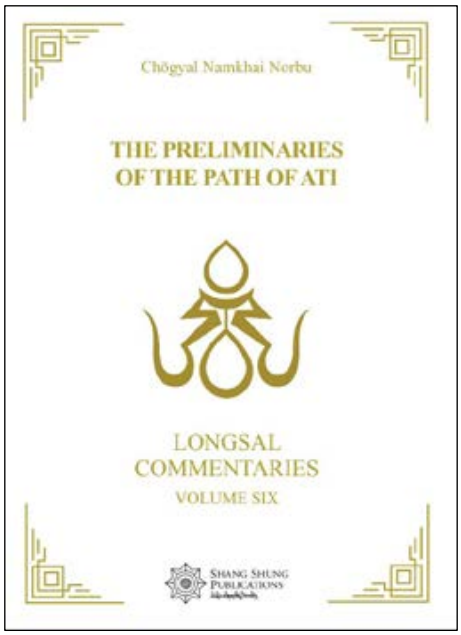
Per quanto riguarda la traduzione di nuovi testi scritti in tibetano dal Maestro, proprio pochi giorni fa Adriano ci ha presentato una proposta di piano editoriale. Il lavoro da svolgere per tradurli e pubblicarli è enorme e richiede circa 15–20 anni.

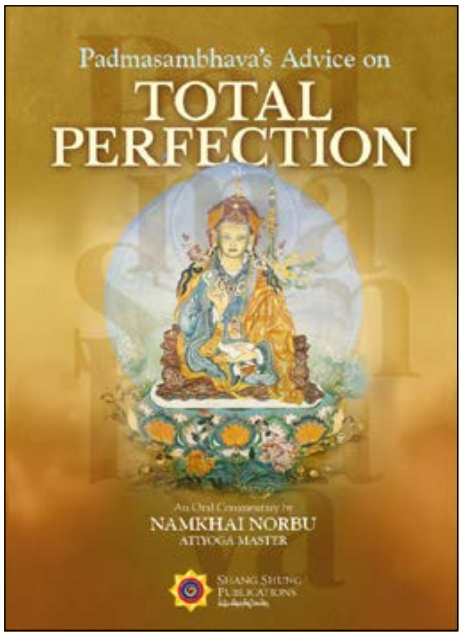
Come gruppo di persone che ci occupiamo della Shang Shung Publications, sia come lavoratori part time sia come volontari, garantiamo il massimo impegno e la massima dedizione, nel continuare le molteplici attività in corso e nell'avviare quelle programmate.

Siamo anche certi che voi, nostri lettori, e tutte le centinaia di persone che ci hanno sostenuto per i primi quarant'anni, dal 1983 al 2023, continueranno a farlo anche per i prossimi decenni.

Grazie a tutti del vostro supporto continuo.

Se volete scaricate e-booklet gratuito, creato apposta per i primi quarant'anni della Casa editrice voluta dal Maestro Professore Namkhai Norbu, da questo link: https://shangshungpublications.com/en/products/9788878343122_ebook-the-40th-anniversary-of-shang-shung-publications-epub.html ◎





Attività del Progetto di Traduzioni Ka-Ter nel 2023

Grazie a un'eccellente collaborazione con i traduttori, i redattori, le persone che lavorano all'impaginazione, i grafici e l'intero team delle Pubblicazioni Shang Shung, siamo riusciti a pubblicare alcuni libri di saggezza, unici e straordinari, di Chögyal Namkhai Norbu, all'interno della SERIE KA-TER.

L'impegnativo lavoro di pubblicazione di questi libri nella migliore qualità possibile è stato realizzato solo grazie alle generose donazioni di tutti voi.

Grazie a tutti per il vostro instancabile contributo e collaborazione!

Siete un meraviglioso esempio di unione di forze e capacità!

EMAHO!

Pubblicazioni della Shang Shung Publication all'interno della collana Ka-Ter nel 2023

Chögyal Namkhai Norbu: The Luminous Clarity of the Universe

Una chiara esposizione del Tregchöd Primordialmente Puro è uno dei primi libri sullo Dzogchen scritti da Chögyal Namkhai Norbu. Originariamente concepito come un compendio di istruzioni tratte dai Tantra Upadeśa dello Dzogchen e dagli scritti di Longchenpa e Jigmed Lingpa sulla base della conoscenza e dell'esperienza personale, nel 2005 l'Autore lo ha arricchito con i versi dell'Upadeśa sul Tregchöd Primordialmente Puro, tratti dal suo ciclo di insegnamenti riscoperti conosciuto come Longsal. Questo prezioso libro è una meravigliosa guida all'essenza del nostro essere attraverso la conoscenza di uno dei più antichi insegnamenti sulla saggezza primordiale e senza tempo.

Chögyal Namkhai Norbu: The Preliminaries of the Path of Ati Longsal Commentaries Six

I Preliminari del Sentiero dell'Ati (A ti lam gyi sngon 'gro) è una speciale purificazione di Vajrasattva appartenente allo stesso genere di insegnamenti preliminari del Longsal come I Preliminari Cruciali del Sentiero dell'Ati, ed è di particolare importanza perché nella sua parte centrale si focalizza sul principio delle tre dimensioni, o tal (dal), di Guru Vajrasattva e illustra la via per accedervi. Il commento dettagliato è seguito da un sogno in cui Nyagse Gyurmed Gyaltsen, figlio di Changchub Dorje e importante maestro dell'Autore, rivela un modo particolare di applicare la Purificazione dei Sei Loka combinata con la visualizzazione di Vajrasattva.

Questo libro continua la serie di Commentari del Longsal, che oltre alle storie e ai testi radice include gli autocommentari scritti dall'Autore stesso, occasionalmente integrati da materiale aggiuntivo per raccogliere in un unico volume tutte le informazioni relative a uno specifico insegnamento.

Padmasambhava's Advice on Total Perfection – A Hidden Treasure Discovered by Dorje Lingpa
An Oral Commentary by NAMKHAI NORBU

Questo volume offre un commento a un antico testo tibetano, riportato alla luce dal venerato maestro del XIV secolo Dorje Lin-

» *continua alla pagina seguente*

» *continua dalla pagina precedente*

gpa. Con intuizioni che sono rilevanti oggi come lo erano secoli fa, questi insegnamenti forniscono ai praticanti una via diretta per sperimentare direttamente la propria natura della mente. Nel commento incisivo del maestro Dzogchen contemporaneo Namkhai Norbu, perfettamente integrato con le meticolose traduzioni del testo originale, è sottolineata la quintessenza della pratica spirituale, evidenziandone l'essenza rispetto agli aspetti relativi alle condizioni di ogni epoca o luogo. Questo libro funge da ponte, fondendo l'antica saggezza con la realtà della vita moderna.

Pubblicazioni di Shang Shung Pubblication sponsorizzata da Ka-Ter nel 2023

Shang Shung Publications: The First 40 Years: 1983–2023
Per il 40° anniversario Antonio Morgione ha donato alcuni consigli personali per la pratica quotidiana scritti da Rinpoche per lui nel 1974.

Adriano Clemente li ha tradotti dal tibetano e sono stati tradotti in cinque lingue.

The Adventures of Nyima, Dawa and the Little Yak
Un viaggio alla scoperta del magico Tibet e dei potenti suoni di Kumar Kumari, Yantra Yoga per bambini. di Laura Evangelisti e il team di Kumar Kumari Yantra Yoga

Tutti i libri sopra citati possono essere ordinati sul sito web di Shang Shung Publications: https://shop.shangshungfoundation.com/en/.

Attività previste dal Progetto di traduzione Ka-Ter in collaborazione con le Edizioni Shang Shung nel 2024

Grazie ad alcune generose donazioni saremo in grado di ampliare il nostro team a partire dal gennaio 2024 e di pubblicare ancora più libri l'anno prossimo. Il primo sarà disponibile già nei primi mesi del 2024.

Ecco l'elenco delle pubblicazioni previste per la collana Ka-ter:

- Chögyal Namkhai Norbu: Dzogchen Upadesa Teachings of Rigdzin Changchung Dorje
- Chögyal Namkhai Norbu: The Upadesha on the Total Behavior of Equal Taste
- Chögyal Namkhai Norbu: The Lamp that Illuminates the Way to Enter the Teaching
- Chögyal Namkhai Norbu: Atiyoga the essence of all teachings
- Chögyal Namkhai Norbu: The Origin of Samsara and Nirvana from the Dra Thalgyur
- Chögyal Namkhai Norbu: Explanations of the 25 Spaces of Samantabhadra
- Chögyal Namkhai Norbu: Ati Gongpa Ngotrod
- Chögyal Namkhai Norbu: Changchub Dorje's Khorwa Tongtrug

Oltre a queste pubblicazioni, Ka-Ter sponsorizzerà anche i seguenti libri:

- The Story Book: 21 racconti tradizionali citati negli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu. Compilato e curato da Oliver Leick
- The Book on Khaita - un estratto della tesi di laurea della dott.ssa Eva Leick con prefazione di Adriana Dal Borgo.

Tutto ciò che abbiamo già fatto e tutto ciò che abbiamo in programma di fare si basa esclusivamente sulla VOSTRA GENEROSITÀ, sostenendo tutte le varie opere del Ka-Ter Translation Project.

Vi prego di continuare a sostenere il nostro tentativo di tradurre e pubblicare i libri del nostro Maestro nella migliore qualità possibile!

A nome dell'équipe di traduzione del Ka-Ter, ringrazio voi, donatori e sostenitori, per la vostra partecipazione e comprensione dell'importanza del lavoro che stiamo svolgendo insieme. E' insieme che siamo riusciti a portare a termine così tanto!

Vi prego di inviare la vostra donazione sul nostro conto corrente bancario:
Intestatario del conto:
Istituto Shang Shung Austria
IBAN: AT19 3815 1000 0003 0387
BIC: RZSTAT2G151
Indirizzo della banca:
Hauptstr. 39, 8262 Ilz, Austria
oppure
inviare la propria donazione tramite Paypal: basta utilizzare questo link: PAYPAL. È anche possibile contribuire e inviare la propria donazione su base mensile.

È possibile inviare donazioni anche tramite REVOLUT, utilizzando il numero 0043 664 88662660 o l'IBAN: LT48 3250 0488 1616 3042, BIC: REVOLT21.

Buon Natale e un Nuovo Anno prospero e in piena salute a tutti voi,

Oliver Leick
Direttore dell'Istituto Shang Shung Austria
telefono: +43 664 88 66 26 60
Web: https:// ka-ter.org e www.ssi-austria.at
Mail: office@ssi-austria.at

Shang Shung Foundation · International Institute for Tibetan Culture

Shang Shung Foundation, Italy
Località Merigar, 58031 Arcidosso (GR, Italy)
Giovanni Totino **g.totino@shangshunginstitute.org**
www.shangshungfoundation.org
www.shangshungstore.org

Shang Shung Institute Austria
Gersdorfberg 19, 8212 Pischelsdorf, Austria
Office: 0043 664 88 66 26 60
office@ssi-austria.at
www.ssi-austria.at

Shang Shung Institute UK
Lekdanling, Tibetan Cultural Centre
14 Collent Street, Hackney, London, E9 6SG. UK
www.shangshunguk.org

Shang Shung Institute of America
18 Schoolhouse Rd, P.O. Box 278
Conway, MA 01341, USA
Phone (main-Anna) 413 369 4928
Fax/Bookstore 413 369 4473
www.shangshung.org

Shang Shung Institute Russia
2v Mayakovskogo str.
Bolshiye Dvory, Pavlovsky Posad district
Russia 142541
info@shangshunginstitute.ru
www.shangshunginstitute.ru
www.tibetanmedicineschool.ru
https://www. facebook.com/shangshungrussia

United Kingdom
Shang Shung Institute
The London Institute of Tibetan Studies

L'istituto Shang Shung del Regno Unito (SSI UK) ha il piacere di annunciare il resoconto delle attività annuali attualmente in essere per l'anno 2023

Nel 2023 abbiamo continuato ad ospitare la nostra serie di discorsi Shang Shung che all'inizio dell'anno abbiamo rinominato La serie dei discorsi sulla Luce del kailash, in onore del nostro fondatore Chogyal Namkhai Norbu. I temi delle nostre conferenze hanno continuato ad essere ampi e ogni mese abbiamo il piacere di ascoltare studiosi rinomati ed esperti nei vari campi, inclusi professori e studenti in Phd da numerose università di diverse parti del mondo. Queste conferenze sono offerte gratuitamente , per renderle accessibili agli studenti e perché questa preziosa conoscenza possa essere diffusa al meglio.

I discorsi nella prima parte dell'anno sono stati focalizzati sulle vite di grandi maestri, come Adzon Drukpa , i primi due Karmapa e l'HerukaTsagnyon. Nella seconda parte dell'anno abbiamo ospitato discorsi sulla storia dello Shang Shung e sull'arte dipinta nel cinerario di Merigar.

Si rende noto che potete accedere ai discorsi che sono stati tenuti sul nostro canale You Tube: www.youtube.com/@shangshunginstituteuk

Un'attività divertente e aperta che è coincisa con il nuovo anno lunare è stata una gara online di disegno e pittura: L'anno del Coniglio Acqua. Abbiamo ricevuto più di 50 iscrizioni da parte di artisti talentuosi da ogni parte del mondo. L'idea della nostra gara di arte è quella di offrire agli artisti una piattaforma per poter far mostra del loro talento e per introdurre il lavoro del nostro istituto alle generazioni più giovani. Artisti di diversi generi hanno utilizzato svariate tecniche artistiche e hanno creato bei dipinti di conigli. In corrispondenza con l'inizio del nuovo anno tibetano, è stato offerto un discorso di introduzione all'astrologia tibetana da un famoso astrologo, Ngawang Dorje dal Mentseekhang.

Nello stesso periodo, in occasione dell'anno nuovo tibetano, Losar, Rinpoche ci ha anche aiutato a potenziare le bandierine di preghiera che poi sono ste appese in posti sacri in tutto il Nepal. Lo ringraziamo profondamente per il suo continuo supporto attivo alle attività dello Shan Shung UK.

A marzo, abbiamo ospitato due week end di workshop di meditazione con l'istruttore di Santi Maha Sangha Julia Lawless. Sono state date lezioni di lingua tibetana dal prof. Fabian Sanders.

Come da nostra tradizione annuale, abbiamo organizzato un importante rilascio di pesci nel maggio 2023, grazie alla generosa e gentile collaborazione di Drugu Choegyal Rinpoche.

A seguire nel tema arte, abbiamo ospitato un workshop di calligrafia tibetana a Londra, in aprile, con Tashi Mannox.

A maggio, è venuto a Lekdanling un gruppo di danzatori Khaita dalla Repubblica Ceca, nel nostro centro di Londra e abbiamo tenuto un party a tema tibetano con danze Khaita. Sono stati invitati anche da Ringu Tulku per mostrargli una raccolta di danze Khaita tibetane, il che è piaciuto molto a Rinpoche e ha ispirato i partecipanti del suo ritiro.

I prossimi discorsi in programma di quest'anno sono focalizzati sul Bardo, lo stato intermedio dopo la morte. Uno sarà su un dipinto della Serie del Bardo di Drugu Choegyal Rinpoche , poi ci sarà un discorso su Bardo e Luminosità, secondo i Sei Yoga di Naropa. Il discorso di dicembre sarà sul Bardo e Lo stato del sogno.

A fine ottobre ci sarà un seminario di Dzogchen di Julia Lawless, al nostro centro di Londra.

Per l'anno prossimo, a fine febbraio 2024, abbiamo in programma una giornata dedicata alla letteratura e alla poesia nel nostro centro culturale Lekdanling a Londra. Celebreremo anche il nuovo anno Legno Drago con cibo tibetano e danze.

Nella prima settimana del settembre 2024, all'Università di Oxford, in occasione del Seminario Internzionale dei Giovani Tibetologi, organizzeremo un'esposizione di dipinti della serie del Bardo, di Drugu Choegyal Rinpoche e uno spettacolo di Khaita, ed anche un'introduzione accademica al Khaita.

Drugu Choegyal Rinpoche che potenzia le bandiere di preghiera.

Il 7 e l'8 settembre avremo una tavola rotonda sul Bardo a Lekdanling e uno spettacolo di Khaita.

Contiamo che molti di voi partecipino ai nostri prossimi eventi, sia online che in presenza.

Come sempre il nostro grazie di cuore va al nostro fondatore, il defunto prof. Namkhai Norbu per la sua visione, gentilezza e infinita dedizione alla preservazione della cultura tibetana, che continua a ispirare il nostro team Shang Shung UK, il cui lavoro ha un valore inestimabile e desidero ringraziare in particolare Mandarava Bricaire, Trinley Walker e Julia Lawless.

Esprimiamo anche la nostra profonda gratitudine a coloro che ci hanno supportato con donazioni , il che ha aiutato l'Istituto Shang Shung UK a portare avanti la sua missione di preservare, diffondere e promuovere la cultura tibetana e Himalayana in tutto il mondo. Il SSIUK è un'organizzazione senza scopi di lucro che si affida al vostro sostegno per continuare ad esistere e a crescere. Speriamo che questo resoconto sia d'ispirazione per voi e se volete sostenere in modo attivo il nostro lavoro con donazioni, sponsorizzazioni o lasciti, potete vedere i dettagli nella nostra pagina web www.shangshunguk.org cliccando 'sostienici'.

Qualsiasi contributo, anche piccolo, sarà molto apprezzato.

Con i migliori auguri
Jamyang Oliphant (direttore) & il Team Shang Shung UK ◎

SOS Bambini Himalayani

Mettiamo al sicuro il loro futuro

Nei Paesi himalayani in cui ASIA è presente, le condizioni di estrema povertà in cui vive la maggior parte della società rendono la vita dei più piccoli molto difficile.

In questo momento i bambini di Jajarkot e Rukum West, aree remote nord-occidentali del Nepal, stanno vivendo una vera e propria emergenza.

Un terremoto di magnitudo 6.4 il 3 novembre scorso ha colpito queste regioni, causando 157 morti, 349 feriti e distruggendo 17.792 abitazioni e 300 scuole. Sono decine di migliaia le persone che hanno perso la casa e che hanno bisogno di un riparo sicuro dalle intemperie e dal gelo dell'inverno himalayano.

Il team di ASIA Nepal ha raggiunto alcuni dei villaggi più remoti delle aree colpite dal sisma – Shirpachaur, Bayalatole e Balachaur, situati ad una altitudine tra i 1800 e i 2200 metri – per valutare i danni subiti dalla popolazione e rilevare le necessità più urgenti, e si è subito reso conto che in questa situazione i bambini sono purtroppo doppiamente vittime. Non solo hanno perso la casa, la scuola e ogni certezza, ma sono esposti a gravi pericoli, come il traffico di minori e la prostituzione, amplificati dalla confusione e dall'emergenza.

Per questo, oltre alla distribuzione di rifugi provvisori per le famiglie dei villaggi più remoti e inaccessibili, stiamo organizzando l'allestimento di scuole temporanee, in cui i bambini possano ricominciare le lezioni ed essere al sicuro e protetti.

Con la campagna SOS BAMBINI HIMALAYANI vogliamo offrire educazione e protezione al maggior numero possibile di bambini himalayani, totalmente ignorati dai riflettori internazionali, e garantire loro sicurezza e dignità.

PARTECIPA ANCHE TU, ADERISCI ALLA CAMPAGNA

* offri educazione ai bambini di Jajarkot e Rukum West e contribuisci alla costruzione di una scuola provvisoria
* dona un tetto a un'intera famiglia e aiutala a superare il gelido inverno himalayano, partecipa alla realizzazione di un rifugio temporaneo.

Puoi trovare tutte le informazioni cliccando su questo linlk
https://www.ASIA-ngo.org/en/sos-earthquake-in-nepal/

AIUTACI A PROTEGGERE I BAMBINI HIMALAYANI, METTIAMO AL SICURO IL LORO FUTURO, INSIEME.

C'è un'altra possibilità di sostenere i bambini himalayani e accompagnarli nel loro percorso educativo, l'adozione a distanza. Tutte le informazioni su https://www.adoptibet.org/wp/en/ ◎

ASIA Branches

ASIA Main Office
Via San Martino della Battaglia 31, 00185 Rome, Italy
T. +39 06 44 34 00 34
info@asia-ngo.org www.asia-ngo.org

ASIA Germany
Wolfgang Schweiger
Würmstrasse 10, 82131 Stockdorf, Germany
T. +49 89 12 76 30 32
info@asia-ngo.org www.asia-ngo.org

ASIA France
Anna De Luca
7, rue de la Glacière, 25660 La Vèze, France
T. +33 673 87 80 26
asiafrance@asia-ngo.org

Hirton come MC con il pubblico il 2 dicembre.

Foto di Daniyal Ibragimov

10° anniversario di Dzamling Gar

2013– 2023
2 e 3 dicembre 2023

Naomi Zeitz

Come festeggia il Gar più giovane della Comunità Internazionale Dzogchen i suoi 10 anni?

Si inizia con una pratica di Sang la mattina del venerdì prima del weekend di eventi così da stabilire un terreno sacro per gli ultimi preparativi necessari e per lo svolgimento delle attività previste per il weekend. Il resto della giornata del venerdì è stato dedicato all'organizzazione degli spazi, all'arrivo del pianoforte a coda, ad appendere gli ultimi pezzi della mostra d'arte, alle prove, alla preparazione del cibo per i festeggiamenti del sabato sera ed a molto altro ancora.

Nel pomeriggio di venerdì si è anche tenuto un incontro molto importante tra il sindaco di Arcidosso (Italia), Jacopo Marini, dove è stata fondata la prima sede della Comunità Internazionale Dzogchen, e il sindaco di Adeje, José Miguel Rodríguez Fraga. Si è trattato della prima visita del sindaco di Arcidosso a Dzamling Gar e della seconda volta che i due sindaci si sono incontrati, dal momento che il sindaco di Adeje, José Miguel Rodríguez Fraga, si era recato a Merigar nel 2016 come ospite di Merigar West per l'inaugurazione del MACO, il museo di Arte e Cultura Orientale di Arcidosso. Le due città stanno lavorando per stabilire un rapporto di Gemellaggio, che rappresenterebbe un evento epocale.

Il sabato mattina tutto è stato predisposto per preparare l'arrivo dei numerosi ospiti con cibo, logistica e posti a sedere. Il Gönpa aveva un aspetto molto suggestivo.

La serata è stata caratterizzata da introduzioni e presentazioni, abilmente gestite dal nostro Maestro di Cerimonie Hirton Fernando's Junior, inclusi gli interventi del Consigliere di Cultura e Sport di Adeje Alfonso Alonso Ferrera, del Sindaco di Arcidosso Jacopo Marini e di Gloriana Brenes González, Presidente di Dzamling Gar* [vedi interventi]. Il sindaco Jacopo Marini ha eloquentemente e generosamente consegnato a Dzamling Gar una splendida riproduzione dello Stupa di Merigar [West], a testimonianza del profondo impatto che la prolifica vita di Chögyal Namkhai Norbu ha avuto sulla regione dell'Amiata.

Khaita performance per il compleanno di Rinpoche l'8 dicembre.

Dopo i discorsi di benvenuto, nel meraviglioso Gönpa si è tenuto un concerto di livello mondiale con Roberto Cacciapaglia venuto dall'Italia, i nostri bravissimi danzatori Khaita e la favolosa Troupe di Danza delle Canarie: la Asociación Cultural Tajaraste de Santa Cruz de Tenerife. Anche i partecipanti erano eleganti indossando i

» *continua alla pagina seguente*

Troupe di danza canaria: Asociación Cultural Tajaraste de Santa Cruz de Tenerife la sera del 2 dicembre. Foto di Daniyal Ibragimov

» *continua dalla pagina precedente*

loro migliori abiti per l'occasione. Alla fine della serata, l'Asociación Cultural Tajaraste de Santa Cruz de Tenerife ha fatto ballare tutti insieme in una gioiosa espressione di unità e amicizia. Che magnifico gran finale!

Dopo tutti gli spettacoli c'è stata una deliziosa offerta di cibo e bevande sulla terrazza, preparata e servita dall'abile chef Monica Patino e dal suo team, accompagnata dalla musica del nostro ormai famoso DJ Timo Moss.

Il giorno successivo, la domenica, c'è stata un'offerta per il pubblico di presentazioni partecipative di Yantra Yoga, Kumar Kumari, Danza del Vajra e Khaita, oltre all'apertura delle case del Gar; ogni casa ha presentato il cibo del proprio paese o altre attività di interesse legate alla cultura tibetana e alla Comunità Dzogchen. Ci sono stati hotdog con salsa messicana accompagnati da musica mariachi in collaborazione con Tsegyalgar Est e Ovest, deliziose frittelle dalla Casa di Kunsangar, la Casa di Merigar ha offerto video sulla storia di Merigar West e Merigar Est ha avuto laboratori di dadar e tsa tsa; empanadas, arepas e video storici alla Casa di Tashigar, un laboratorio di lungta alla casa di Dzamling Gar e un workshop di calligrafia molto apprezzato con Kunga alla Casa dell' IDC/ASIA, che potrebbe essere la base per altri corsi in futuro di calligrafia nella Comunità Dzogchen. L'intero evento è stato utile a molti livelli, per le esperienze interculturali e per presentare la ricchezza della nostra Comunità Dzogchen internazionale alla Comunità locale e ai suoi numerosi visitatori, oltre che per il semplice divertimento!

Sangye (a sinistra) e Yangchen come banditori per il compleanno di Rinpoche l'8 dicembre. Foto di Anastasia Domanova

Durante il fine settimana hanno partecipato ai festeggiamenti circa 500 persone, delle quali circa 200 appartenenti alla Comunità Dzogchen, rivelando un'affluenza di pubblico esterno eccezionale.

Dobbiamo ringraziare il comitato per il 10° anniversario, composto principalmente da un team di tre volenterosi e dediti organizzatori, Urara Taoka, Lourdes Velaochaga e Timo Moss {vedi intervista} e, inoltre, tutti gli sforzi dell'instancabile team di karma yogi, tra cui Gisela Martinez, Monica Patino e Giorgio Minuzzo, il favoloso Webcast e Multi Media Team: Anastasia Domanova, Igor Tarnavsky e Raul Barattini e molti altri troppo numerosi per essere citati.

Buon decennale di Dzamling Gar! ◎

Spettatori alla mostra Dynamic Space of the Elements. Foto di Anastasia Domanova

Calligrafia con Kunga alla IDC/ASIA House. Foto di Anastasia Domanova

Presentazione delle pubblicazioni Shang Shung da parte di Mayda Hocevar (a destra) e breve introduzione all'Ati Yoga da parte di Elias Capriles (a sinistra). Foto di Daniyal Ibragimov

Roberto Cacciapaglia si esibisce il 2 dicembre. Foto di Daniyal Ibragimov

Casa di Tsegyalgar. Foto di Anastasia Domanova

Il giardino di Kunsangar. Foto di Anastasia Domanova

Dimostrazione di moxa alla Casa della Medicina Tibetana. Foto di Anastasia Domanova

Yantra Yoga in Espacio. Foto di Anastasia Domanova

Considerazioni di apertura: Benvenuti a Dzamling Gar

Gloriana Brenes González

Egregi Sindaco di Arcidosso, Assessore alla Cultura di Adeje, Assessore alla Salute, alla Qualità della Vita e al Benessere degli Animali di Adeje, Presidente della Fondazione ATI Yoga, diamo il benvenuto a tutti i presenti e a coloro che sono collegati in diversi luoghi nel mondo. Vi ringraziamo molto di essere qui in questa occasione molto speciale delle celebrazioni del 10° anniversario di Dzamling Gar.

Innanzitutto, vorremmo esprimere la nostra profonda gratitudine al professor Namkhai Norbu per aver dedicato la sua vita allo sviluppo dell'evoluzione dell'essere umano e per essere stato il visionario dietro la creazione di Dzamling Gar.

La parola Dzamling significa 'mondo' e la parola Gar si riferisce a un luogo dove le persone possono riunirsi.

Questi centri, chiamati Gar, sono stati fondati in vari luoghi nel mondo. Il primo fu fondato in Italia nel 1981 e da allora sono stati creati centri in diverse parti del mondo, come Romania, Stati Uniti, Messico, Venezuela, Argentina, Russia, Ucraina, Australia, Cina e il più recente qui, a Playa Paraiso de Adeje.

Lo Dzamling Gar è stato creato per essere il Global Gar, dove persone di tutto il mondo potessero venire a studiare, praticare e collaborare. Dove i rappresentanti di tutti i Gar del mondo avrebbero avuto uno spazio fisico per incontrarsi e continuare a collaborare. Ciascuna delle case qui allo Dzamling Gar rappresenta ognuno di questi centri nel mondo.

All'inaugurazione di Dzamling Gar nel 2014, nel suo discorso, il professor Namkhai Norbu ha spiegato le ragioni per cui ha scelto l'isola di Tenerife per costruire il Global Gar, ovvero che ha scoperto non solo che si tratta di una terra meravigliosa, ricca di cultura e tradizioni, ma anche che è abitata da una comunità aperta e ricettiva. È questa apertura che ha trovato qui che lo ha ispirato a fondare il Global Gar ed è questo che vogliamo celebrare oggi.

Veniamo da diverse parti del mondo, con culture diverse, ma siamo uniti dall'intenzione di essere migliori ogni giorno. Cerchiamo di aumentare la nostra capacità di ascolto, di collaborazione e di apertura mentale per una migliore comprensione, al fine di raggiungere la pace in modo più concreto.

Quando, come individui, ci assumiamo la responsabilità del nostro processo evolutivo, contribuiamo all'evoluzione dei Paesi e della pace nel mondo.

Perché l'evoluzione parte dall'individuo, e questo è fondamentale per il nostro futuro e per le generazioni future.

Ieri è stata una giornata importante. Abbiamo avuto un incontro tra il sindaco di Adeje e il sindaco di Arcidosso con l'intenzione di avviare una collaborazione tra le due città. Uno scambio culturale in cui entrambe le parti si nutrono e si arricchiscono a vicenda. Questo risultato incarna in modo concreto la visione dell'Evoluzione, contribuendo così con un granello di sabbia e collaborazione alla Pace nel mondo.

Vorremmo ringraziare tutti coloro che in passato hanno lavorato e dedicato il loro tempo e le loro energie per costruire lo Dzamling Gar. Vorremmo anche ringraziare coloro che oggi continuano a prendersi cura con amore di questo luogo così ricco di cultura e unico al mondo. Sempre più bambini in tutto il mondo ridono e corrono nei nostri bellissimi giardini. Rappresentano il futuro, come ha ricordato più volte il Professore: Dzamling Gar, il Gar delle generazioni future.

Benvenuti a tutti, questa è la vostra casa, e ora godetevi questa grande festa!

Grazie di cuore ◎

Discorso di benvenuto

Consigliere di Adeje per la cultura e lo sport, Alfonso Alonso Ferrera

Buon pomeriggio a tutti. A nome del Comune di Adeje, che rappresento insieme alla mia collega María Esther Rivero, assessore alla qualità del benessere e della salute e alla qualità della vita. È un piacere e un onore per il Consiglio comunale di Adeje per la cooperazione municipale essere stati invitati qui oggi.

È un giorno molto importante, un decimo anniversario non capita tutti i giorni. Come prima cosa, per non dilungarmi troppo, vorrei scusare l'assenza del nostro sindaco, José Miguel Rodríguez Fraga, ma un problema di salute gli impedisce di essere qui oggi. Il problema di salute non è grave, ma ovviamente non ha potuto essere qui come avrebbe voluto.

Mi ha chiesto, a nome suo e della cooperazione municipale, di inviarvi un saluto caloroso e affettuoso in un giorno così importante per voi. Ho ascoltato le parole della persona che ha introdotto questi interventi e confermo tutto ciò che ha detto. Il Comune di Adeje è un municipio di apertura, disponibilità e accoglienza; gli avevo detto, prima di iniziare l'evento, che ad Adeje ci sono 120 nazionalità che convivono armoniosamente e pacificamente.

I sindaci (al centro) con i membri della comunità. Foto di Yangchen Tsering

Adeje – Tenerife

Sabato 2 dicembre 2023 Celebrazione dei 10 anni della Fondazione Dzamling Gar

Jacopo Marini, Sindaco di Arcidosso, Italia

Il sindaco di Arcidosso consegna la replica dello Stupa di Merigar Ovest a Gloriana Brenes González. Foto di Daniyal Ibragimov

Buonasera e grazie a tutti!

Permettetemi innanzitutto di ringraziare la Comunità di Merigar e il Dynamic Space of Elements che hanno organizzato questo viaggio e mi hanno dato l'opportunità di essere qui tra voi oggi in un momento così importante.

È una grande gioia per me celebrare con voi oggi il 10° anniversario della nascita di Dzamling Gar, una realtà fortemente voluta dal Maestro Norbu. Oggi sono qui come sindaco di Arcidosso, dove tutto è iniziato, ma sono anche qui come uno di voi.

Mi congratulo con voi, è una realtà molto bella, questo Gönpa è una struttura meravigliosa e corrisponde certamente all'idea che il Maestro aveva e a cui ha lavorato tanto.

Ringrazio Gloriana Brenes (Titi!) e tutto il Gakyil per la loro ospitalità e amicizia.

Un saluto affettuoso va a Rosa Namkhai che non ha potuto essere qui tra noi oggi e alla quale vanno i miei migliori auguri di pronta guarigione.

Voglio anche ringraziare il sindaco di Adeje Jose Miguel Rodriguez Fraga (e rivolgo un saluto ai rappresentanti del consiglio comunale di Adeje qui presenti) per l'incontro di ieri e per la sua disponibilità ad avviare un percorso che possa portare in futuro a un gemellaggio tra i nostri comuni. Un gemellaggio che vuole basarsi su cose concrete e non essere esclusivamente un atto burocratico. Certo, siamo legati dal fatto di ospitare le più importanti comunità fondate dal Maestro Norbu: la prima ad Arcidosso e l'ultima ad Adeje. E non è un caso che siano due comunità che iniziano entrambe con la lettera A, così importante nella simbologia Dzogchen.

Ma ci saranno anche altri temi su cui sarà possibile collaborare. Mi è piaciuta molto la proposta del sindaco Rodriguez Fraga di promuovere un'associazione di comuni europei per rafforzare l'idea di un'Europa che non si basa solo sull'economia e sulla burocrazia, ma sui cittadini e sui valori delle tante comunità che la compongono e che sono un esempio di come sia possibile vivere in Pace.

Sono tempi generalmente molto difficili e brutti in molte parti del mondo, dove si combattono guerre sanguinose che provocano morti soprattutto tra i più indifesi, anziani, donne e bambini.

Quando invece la cosa più bella è vivere in amicizia collaborando, perché è attraverso la collaborazione che possiamo fare grandi cose, sia per noi stessi che per gli altri. Credo questo sia uno degli insegnamenti più importanti del Maestro e voi siete qui a dimostrarlo.

E questo è ciò che abbiamo sempre cercato di fare ad Arcidosso con la Comunità di Merigar, e sono sicuro che questo è anche ciò che la Comunità di Dzamling Gar sta facendo qui con l'amministrazione di Adeje. Ed è ciò che vorremmo fare tra i comuni di Arcidosso e Adeje.

E spero con tutto il cuore che questo progetto possa avere successo.

Tutti vogliamo un mondo migliore, ma dobbiamo iniziare da noi stessi. E pertanto anche noi vogliamo dare il nostro piccolo contributo. Avere più consapevolezza e cercare di evolvere. Dobbiamo impegnarci in prima persona a seguire l'insegnamento del Maestro. E credo che questo sia il modo migliore per mantenere viva la sua memoria.

Grazie.

In un clima di cordialità, noi, gli Adejeros che vivevano qui prima e i nuovi Adejeros che sono venuti a vivere nella nostra comunità di Adeje, ci siamo scambiati esperienze in modo tale da arricchirci a vicenda.

Adeje è un comune ricco grazie alla sua multiculturalità e anche le persone che arrivano si integrano in qualche modo nel nostro comune con le nostre abitudini. Per questo gli avevo anche detto che fin dall'inizio questo spazio (la sala conferenze di Dzamling Gar) è diventato un luogo aperto al Comune.

Ricordiamo che di recente abbiamo celebrato lo Yoga per la Vita e la Giornata Internazionale dello Yoga.

E abbiamo anche celebrato la cerimonia di chiusura della nostra campagna sportiva. Pertanto anche lo yoga e il pilates hanno avuto sede in questo spazio. Ci congratuliamo con voi e vi auguriamo il meglio ora all'inizio del Natale, che per noi qui significa molte attività.

Quest'anno il motto del nostro Natale è Natale per la Pace. È importante riflettere su questo. E per concludere, vi auguriamo una buona giornata e vi ringraziamo ancora una volta per averci permesso di partecipare a una giornata così importante per la comunità di Dzamling Gar. ◎

Vorrei offrire un piccolo pensiero alla comunità di Dzamling Gar. Se puoi venire qui sul palco Titi. Grazie Migmar. Come tutti sapete, questo è lo Stupa di Arcidosso dove ora riposa il corpo del nostro amato Maestro e quindi mi è sembrato il modo migliore per ricordarlo. ◎

Dieci anni di Dzamling Gar

Intervista ai tre principali organizzatori Urara Taoka, Timo Moss, Lourdes Velaochaga

Urara, Timo e Lourdes (da sinistra a destra). Foto di Y Petrova

The Mirror: Potete dirci come è nata l'idea di questa bellissima celebrazione per i dieci anni di Dzamling Gar?

Il concetto della celebrazione dei 10 anni di Dzamling Gar ha avuto origine da una visione condivisa nella nostra Comunità Internazionale, per onorare un decennio di esperienze significative. Questa visione è fondata profondamente negli insegnamenti e nei desideri del nostro prezioso Maestro, per quanto riguarda questo Gar, ed esprime anche gratitudine e rispetto per le Isole Canarie, la sua cultura e le tradizioni. La celebrazione ha come scopo quello di abbracciare una realtà multi culturale attraverso la danza, la musica e varie espressioni che consideriamo cruciali per il benessere e l'evoluzione dell'umanità. L'idea è stata oggetto di svariate discussioni in collaborazione, intuizioni creative e un impegno sincero per creare un evento che rifletta l'essenza e lo spirito della nostra comunità. Oltre a commemorare un anniversario significativo, la celebrazione aspira a incrementare la collaborazione, la gioia e un profondo senso di gratitudine tra tutti i partecipanti, le Isole Canarie e, naturalmente, il nostro prezioso Maestro.

M: Quali sono i punti principali a cui siete pervenuti all'inizio del progetto?

Due punti cruciali sono emersi fin dall'inizio nel processo di pianificazione:

Il due di dicembre – *integrazione e rispetto culturale*.
L'enfasi di questa giornata è stata sul coltivare l' integrazione e mostrare rispetto per la comunità locale e la cultura canaria. Il progetto aspirava ad assicurare che la celebrazione non solo riconoscesse la bellezza dell'ambiente, ma anche aveva come fine quello di coinvolgere attivamente e onorare la ricchezza culturale delle Isole Canarie. Questo ha significato incorporare le tradizioni e gli usi locali, con gli sforzi di collaborazione della comunità.

3 dicembre – *Collaborazione come Gar Globale*
Gli eventi in programma per il 3 dicembre avevano come focus principalmente quello di promuovere la collaborazione all'interno della Comunità Internazionale e i membri del Gakyil di ogni Gar in maniera globale. L'intenzione era quella di creare un senso di integrazione e uno scopo condiviso tra le diverse culture di tutto il mondo, incoraggiando la collaborazione, il sostegno e l'apertura . Il punto centrale della collaborazione aveva come fine quello di rafforzare i contatti tra i diversi Gar, rinforzando il network globale e gli sforzi collettivi verso una visione comune.

M: Come siete giunti a creare un/i team che avete utilizzato e qual è stato il quadro generale dei team?

Abbiamo formato diversi piccoli gruppi per affrontare i diversi aspetti del progetto. Il team della programmazione era responsabile per programmare lo schema degli eventi, il graphic design e il team delle comunicazioni aveva a che fare con l'aspetto visuale e i messaggi, mentre il team delle relazioni con gli ospiti e gli invitati, trattava le interazioni e gli inviti. Abbiamo anche avuto un team per gli aperitivi centrato sull'esperienza culinaria, un team per il webcast, un team per i media visivi e il design, un team di direzione artistica per l'evento.

Poi il team ha iniziato la collaborazione con vari individui ed istituzioni per La Giornata dell'Esperienza, il tre di dicembre . La fase preparatoria ha comportato lo scambio di numerose email e chiamate via zoom, per promuovere attività a distanza.

Come risultato, l'iniziativa si è conclusa con la formazione di 12 diversi team. Incredibilmente oltre 80 karma yoga hanno partecipato attivamente e contribuito al successo generale dell'evento.

M: Potete dire qualcosa circa il processo concreto che avete utilizzato e il modo in cui vi siete mossi nell'organizzazione per ottenere il massimo dagli sforzi?

Abbiamo dato il via al progetto 7 mesi fa, riconoscendo la quantità notevole di lavoro necessaria e avendo a disposizione un team inizialmente limitato. A luglio abbiamo stabilito a grandi linee la direzione del progetto, ma ci sono voluti alcuni mesi per connetterci con i membri dei Gakyil di ogni Gar. Questo ritardo non era dovuto a una mancanza di volontà di collaborare, ma piuttosto perché le persone erano occupate con altri impegni locali e molti non usavano l'email ufficiale, rendendo così la comunicazione difficoltosa. Lo stesso è stato il caso quando abbiamo contattato la danza, l'arte e gruppi dei media in relazione alla città. Fortunatamente in tutti i casi abbiamo trovato dei modi per rendere la comunicazione più efficace e svelta e tutto è andato nel modo giusto.

M: Vi siete goduti questo processo? Quali sono state le gioie e i problemi?

Assolutamente sì. Ci siamo veramente divertiti durante tutto il processo e siamo

felici di condividere le nostre esperienze, i problemi e le gioie.

Cominciamo con i problemi, dei quali potremmo parlare all'infinito, sempre con un sorriso. Per noi è stata un'esperienza unica usare tutta la sede per un evento come un House Gar ed è stato un gran lavoro spiegare il progetto a grandi linee ed assicurarsi che tutti avessero capito.

Abbiamo fatto tutti gli sforzi che si possono immaginare , dall' uso dei microfoni per spiegare l'evento dopo la Gana Puja diverse volte, creando e condividendo video su whatsapp, postando annunci sulla mailing list di Dzamling Gar e di Norbunet , cercando la collaborazione da parte del IDC e mandando annunci a tutti i membri del IDC. Nonostante i nostri più grandi sforzi, la comunicazione si è rivelata una notevole sfida e abbiamo capito che questa è una manifestazione di informazioni sul sovraccarico e la proliferazione dei canali di comunicazione oggigiorno.

D'altra parte, cercare di trovare soluzioni piuttosto che restare intrappolati in discussioni nel corso di tutto il processo, a diversi livelli e su diversi argomenti , è stata un'esperienza notevole e di apprendimento . Ascoltando e imparare a fare un compromesso per trovare la migliore soluzione, considerando la riuscita finale dell'evento, è stato essenziale. Abbiamo realizzato che la qualità dell'evento sta nei dettagli, e imparare a prendere decisioni come team ha reso questa esperienza veramente unica.

Tornando alla comunicazione via e-media, è stato solo tre giorni prima dell'evento che i membri di Dzamling Gar hanno capito veramente l'intero programma.

Tuttavia, una volta che c'è stata questa comprensione, il nostro piccolo team si è trasformato magicamente in una forza potente. Rinpoche ha spesso enfatizzato l'importanza della comunicazione, riconoscendone la difficoltà, soprattutto in una comunità internazionale come Dzamling Gar, dove le barriere linguistiche aggiungono un ulteriore strato di complessità. E, naturalmente, affrontando la sfida di lavorare con i nostri ego individuali. Quando ci sentiamo stanchi, la nostra tolleranza per gli errori altrui può diminuire, portandoci a diventare difensivi. Questo a sua volta può aumentare i conflitti, specialmente quando ci sono differenze di opinione.

Alcuni anni fa, c'è stato un importante consiglio da parte di un vecchio praticante di tutto rispetto: 'Soprattutto in tempi difficili cercate di essere gentili con gli altri. Anche quando ci sono degli errori, è importante trattare gli altri con gentilezza e compassione'.

Ed ora la grande gioia! Assistere ai volti felici di tutti i nostri ospiti e membri presenti ci ha portato immensa gioia.

Erano veramente immersi nella musica, nelle performance, nella nostra ospitalità, nel cibo squisito e nell' atmosfera unica di Dzamling Gar. Con sincera speranza, speriamo di avere creato connessioni significative che dureranno nel tempo, come delicati fili di ricordi che tessono un tessuto di memorie condivise come comunità di fratelli e sorelle del Vajra.

M: Come avete fatto a far fronte alle spese? C'è stato un aiuto finanziario da parte della gente? Come siete riusciti a raccogliere il denaro?

L'aiuto finanziario da parte dei nostri membri ha avuto un ruolo cruciale nel rendere questo evento possibile. E' interessante che abbiamo cominciato con un budget zero ed è divertente notare che non solo dovevamo raccogliere fondi ma anche dovevamo trovare il modo di riuscire a farlo.

Abbiamo organizzato quattro cene del venerdì, offrendo cucina Ucraina Georgiana, cibo giapponese, un concerto ed altro, raccogliendo un totale di 7.000 €. Inoltre siamo stati fortunati a ricevere donazioni generose per un totale di 1.500 €. Il Comune di Adeje ha avuto un ruolo vitale, offrendo un autobus per i 50 danzatori e musicisti.

I fondi che abbiamo raccolto con successo hanno coperto tutte le spese. Tutto dall'inizio alla fine è stato molto speciale e tutte le circostanze si sono manifestate in modo magico. Vale la pena menzionare che l'intero processo era basato sul concetto di karma yoga. Semplicemente abbiamo coperto i costi di trasporto per i collaboratori e le cose da trasportare, oltre alle spese per il cibo. Questo successo è stato veramente il risultato di uno sforzo collaborativo alimentato dalla dedizione condivisa e dall'energia positiva.

M: La celebrazione è andata molto bene e si è rivelata a un livello veramente professionale. Avete qualche consiglio per altri centri della comunità su come gestire celebrazioni come questa?

Se siete abbastanza fortunati di trovare un professionista che vuole impegnarsi nel karma yoga, sarebbe di grande beneficio dargli fiducia e il potere di portare avanti il compito in modo efficace. Inoltre avendo già un bilancio in essere, si eliminerebbe la necessità di responsabilizzarlo per la raccolta di fondi, oltre a prendersi cura di tutta l'organizzazione, il che renderebbe l'esperienza un po' più facile. D'altra parte, avendo un manager per la comunicazione, una persona versatile che svolga questo ruolo, o idealmente un team che includa persone capaci di destreggiarsi nei social media e creare un archivio visuale, sarebbe di grande supporto per la coordinazione generale e per raggiungere gli obiettivi degli sforzi.

M: Per favore dite liberamente come è stata l'esperienza per ognuno di voi che vi siete sobbarcati un impegno così grande.

Abbiamo avuto dei suggerimenti di grande valore da organizzatori professionisti di eventi. Al di là della mole apparente, questa impresa essenzialmente consiste in un accumulo di tanti piccoli pezzi. Frammentare tutti gli impegni in pezzi gestibili e completarli ad uno a uno è la chiave. Non c'è nessuna magia in questo. Questo approccio fa sì che le persone possano facilmente farsi carico di piccoli compiti. Tuttavia , una collaborazione di successo richiede preparazione e un solido programma. Non è utile fare affidamento unicamente sulla collaborazione spontanea. Spesso la gente ha desiderio di aiutare, ma non sa come fare. Il gruppo di karma yoga si è dimostrato efficiente a questo proposito.

Infine, forse la cosa più importante è stata un'esperienza notevole di lavoro di collaborazione con tutti i Gar e gli enti, che hanno manifestato la funzione del Gar Globale. Grazie alla collaborazione, all'impegno e al cercare di fare del nostro meglio, siamo stati in grado di rendere questo primo evento significativo un successo con molti visi felici. La collaborazione e l'energia ispiratrice del Maestro, delle guardie e i suoi insegnamenti, sono stati la forza che ha guidato e ci ha permesso di superare sfide e creare momenti indimenticabili pieni di esperienze. Questi momenti diventeranno lezioni di grande valore per i progetti futuri ed eventi pubblici. Apprezziamo la fiducia e il supporto di ognuno di voi, sia nel retro che in prima linea. Ognuno di voi è stato un elemento chiave in questo meccanismo. Non vediamo l'ora di continuare a collaborare per progetti futuri ed eventi a Dzamling Gar. ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Intervista a Migmar Tsering

La mostra di arte presentata dallo Spazio Dinamico degli Elementi per il decimo anniversario di Dzamling Gar 18 dicembre 2023

The Mirror: grazie per aver acconsentito all'intervista. Puoi darci una breve introduzione di come lo Spazio Dinamico degli Elementi ha avuto inizio, di come Chögyal Namkhai Norbu era coinvolto e di come hai manifestato il desiderio di Rinpoche?
Migmar: nel 2015, 2016 Rinpoce ha voluto fare qualcosa per lavorare con i giovani. Così ha detto che dovevamo fare qualcosa per creare lavoro per i giovani. Se creiamo questi tipi di lavoro, allora i giovani possono vivere vicino alla Comunità e in questo modo ci sarà una continuazione.

Poi Rinpoche mi ha mandato in Cina per creare questa associazione chiamata Associazione Ati Yoga. Quindi abbiamo fatto questa associazione e abbiamo cercato di fare un po' di business con il vino, poi abbiamo creato questo scambio artistico tra artisti orientali ed europei : uno scambio culturale.

Poi quando sono tornato dalla Cina, Rinpoche mi ha dato del denaro per continuare questo lavoro. Con l'associazione cinese abbiamo fatto qualche scambio con vino e cultura. Quindi io ho restituito immediatamente il denaro, ma Rinpoche ha detto che avrei dovuto tenerlo e usarlo per sviluppare questo progetto, così avevamo abbastanza denaro per poter andare avanti.

Da questo punto, abbiamo fatto questo lavoro con i giovani e abbiamo fondato il progetto artistico chiamato Spazio Dinamico degli Elementi https://dynamicelements.org. A quel tempo lavoravamo con molti artisti che facevano lavori di ceramica, pittura e molti altri tipi di produzione artistica.

Ho chiesto a Rinpoche di scegliere un nome per il gruppo e lui disse che avrebbe lasciato questa responsabilità a Rosa Namkhai e Rosa ha scelto questo nome. Quindi continuiamo ad usare questo nome per l'associazione culturale che abbiamo sviluppato piano piano e sempre di più.

Dapprima abbiamo dato ai giovani la possibilità di venire a Merigar, poi abbiamo trovato un posto dove potessero lavorare

Migmar Tsering. Foto di Naomi Zeitz

assieme e abbiamo cercato di trovare del lavoro per loro. Abbiamo lavorato per l' illustrazione di libri, nel restauro del Gönpa, per i dipinti d'astrologia, così questo tipo di lavoro e loro si sono uniti a noi e lentamente si è sviluppato questo Spazio Dinamico degli Elementi.

TM: da dove arrivavano questi giovani? Dall'Amiata, dall'Italia o dalla Cina ?
MT: alcuni provenivano dalla generazione giovane vicino a Merigar, altri provenivano da scuole d'arte e da università , alcuni dalla università di arte di Roma che si chiama Belle Arti. Hanno capito che stiamo facendo questo tipo di organizzazione e poco a poco si sono uniti a noi. Poi hanno imparato le pratiche della nostra Comunità e hanno seguito la Comunità, e l'aspetto sociale della Comunità . Così quando non avevano esami venivano a Merigar ad aiutare.

TM: si sono anche interessati agli Insegnamenti?
MT: si, ora sanno fare la Gana Puja, fanno qualsiasi cosa, sono interessati a molti video di Rinpoche, agli audio ed ora stanno studiando.

TM: I dipinti della mostra vengono da questo gruppo di studenti?
MT: Si, questi dipinti vengono da questo gruppo di studenti. Ci sono anche molti artisti che vengono non solo dalla Cina, ma dalla Russia, dall'America, dall'Olanda. Molti artisti si sono uniti a noi per lavorare. Quindi vedete che questi lavori di arte individuale non hanno un singolo nome, perché noi cerchiamo di lavorare insieme come team. Questa è la nostra idea di imparare a lavorare insieme e a collaborare.

Per alcuni di questi lavori avevamo una precisa idea di quello che volevamo, come per esempio per l'illustrazione di libri, eccetera, e per altri non avevamo nessuna idea e gli artisti potevano fare come volevano.

TM: come è venuta fuori l' idea per questa mostra a Dzamling Gar?
MT: lo scorso anno quando stavamo restaurando il Gonpa, Titi era presente e ha parlato dell' anniversario del decimo anno di Dzamling Gar e io le ho detto che se voleva avrei potuto fare una mostra per questo evento. Lei fu d'accordo, grazie e così abbiamo fatto.

TM: lo hai già spiegato un po', ma qualcuno si chiede perché questi dipinti non abbiano il nome dell'artista.
MT : sì, lavoriamo assieme per lo Spazio Dinamico e quindi non usiamo i nomi individuali e tutti lavorano per lo Spazio Dinamico e anche per la Comunità Dzogchen. Questo è il nostro fine.

TM: alcuni di questi lavori sono stati creati per un libro che dovrebbe uscire presto; puoi dirci qualcosa a riguardo?
MT: questo è un libro basato sulle molte storie che Rimpoche ha raccontato nel corso degli anni. Erano storie per aiutarci a capire gli insegnamenti in modo più facile. Queste storie sono state raccolte da Oliver Leick e lui ha chiesto se potevamo fare delle illustrazioni e dei disegni, quindi abbiamo fatto tutti questi disegni per il libro; diversi artisti e diverse storie. Il libro dovrebbe essere pronto per il prossimo anno.

TM: hai fatto altre mostre in posti diversi?
MT: si, abbiamo fatto mostre ad Arcidosso, a Roma, su diversi temi e con diversi lavori artistici. Se abbiamo la possibilità, vorremmo portare queste mostre in molti altri posti per dare il messaggio che lavoriamo assieme e come si può imparare a lavorare assieme.

Abbiamo un un'arte veramente unica, usando gli elementi, che non si può trovare in nessun altro posto. Molti giovani artisti hanno molte idee, facciamo così tante opere, abbiamo distrutto molti lavori perché non eravamo soddisfatti e alla fine sappia-

Mostra d'arte. Foto di Naomi Zeitz

mo come dovremmo fare , quindi quest'arte si sta sviluppando.

Abbiamo un'arte basata su come gli elementi si muovono e, semplicemente guardando l'arte, l'arte tradizionale, vedete la spiegazione riguardo a quell' opera e poi venite a conoscenza degli elementi e come gli elementi funzionano.

Poi stiamo lavorando su questo nuovo tema, su come si muore e come ci si sviluppa nel grembo materno e questo è un nuovo modo di comunicare riguardo la vita e la morte . Abbiamo già 10 dipinti su questo argomento, abbiamo ancora da fare e poi dovremmo comunicare i colori e come svolgere il lavoro. Questo è qualcosa come una nuova arte.

TM: usate delle sostanze o dei minerali in relazione agli elementi?
MT: a volte usiamo minerali, il verde rappresenta l'energia dell'aria, il bianco l'energia dell'acqua, il blu lo spazio, il giallo la terra, il rosso il fuoco. Così usare questi minerali fa sì che gli elementi siano ancora più vivi e anche se l'utilizzo dei minerali è un po' difficile e costoso, lentamente si può fare.

TM: Quali sono i vostri programmi futuri, i libri, eccetera?
MT: il prossimo passo è la seconda parte del libro d'astrologia e Sa Che, composto di due volumi, il primo è più generale ed è su come dovrebbero essere le cose e il secondo è più dettagliato, su come si fa la pratica, eccetera . Un altro libro è la Potenzialità degli Elementi ed è composto di quattro volumi. Il primo volume è generale, il successivo tratta dei diversi chakra con gli elementi, poi come gli elementi si evolvono, eccetera.

TM: Ci sono mostre in programma?
MT: il prossimo anno abbiamo un programma parecchio intenso, ma dopo che siamo stati qui a Dzamling Gar, il sindaco di Arcidosso ci ha chiesto di fare una mostra come questa anche ad Arcidosso e in altri paesi dell'Amiata. Quindi stiamo pensando come fare e cerchiamo di vedere se abbiamo o meno tempo . Abbiamo molti lavori da finire il prossimo anno . Inoltre avremo altri scambi culturali con la Cina.

TM: c'è qualcos'altro che vorresti condividere?
MT: si, mi piacerebbe parlare degli 108 Stupa di Changchub Dorje. Rinpoche mi ha chiesto di farli in base alle indicazioni lasciate da Changchub Dorje. A quel tempo Rinpoche mi ha dato i disegni di 56 stupa. Questi stupa non sono molto alti, circa 54 cm. e la forma di ogni stupa è diversa. Alcuni sono molto molto complicati. Inoltre ogni stupa è molto costoso da realizzare. Non c'è nessuno stupa come questo in tutto il mondo. Sono tutti un po' diversi, parecchio difficili e costosi. Così adesso io ho fatto 8 stupa e li manderemo in tutto il mondo. Nei posti della Comunità e non solo nei Gar e nei Ling, ma anche dove ci sono praticanti. Questa era l'idea di Rinpoche. Potete anche averne uno a casa, dato che non sono tanto grandi e ognuno è consacrato con diversi mantra e diversi oggetti. Quando li finiremo, li invieremo in ogni posto dove Rinpoche è stato . Gli stupa hanno molti effetti positivi perché armonizzano gli elementi, quindi abbiamo questo progetto e se qualcuno vuole aiutarci con donazioni, saremo molto grati di ricevere questo aiuto. Questo è il mio impegno verso Rinpoche. Prima di morire, voglio finire almeno questi 56 stupa. Le indicazioni per questi stupa sono nei testi terma di Changchub Dorje. Rinpoche ha detto che questi sono gli stupa su cui abbiamo bisogno di concentrarci in questo momento. Una volta che cominciamo a produrre gli stupa, posteremo le foto sul nostro website, stiamo lavorando per un nuovo website e ci sarà uno spazio dove le persone possono fare donazioni.

TM: grazie molte per il tuo tempo e per la tua dedizione alla Comunità Dzogchen. ◎

https://108-stupa.dynamicelements.org

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Danza del Vajra primo livello

Corso per Insegnanti

con Adriana dal Borgo
4–10 Aprile 2024
In loco a Dzamling Gar

Il Primo Livello della Danza del Vajra include:

* la Danza del Vajra che beneficia gli esseri (Sei Spazi)
* la Danza dei Tre Vajra
* La Danza della Dimensione dello Spazio (12 A)

Questo corso di 7 giorni sarà la prima parte (A) del programma per preparare i candidati che saranno esaminati per potere diventare Istruttori di primo livello della Danza del Vajra.

La seconda parte (B) avrà luogo a Merigar West, dal 5 all'8 settembre 2024.

Sarà consentita la partecipazione online della seconda parte (B) per coloro che hanno partecipato alla prima parte (A) nell'aprile 2024 o che hanno già partecipato al Corso per Insegnanti nell'agosto del 2023 (a Tsegyalgar Est).

Un corso di supervisione concluderà il programma per coloro che hanno partecipato al Corso per Insegnanti , (parte A in loco più B) e avrà luogo agli inizi del 2025.

La prima parte del Corso per Insegnanti (A) contiene

* Introduzione alla Danza del Vajra, principi, benefici sui vari livelli.
* Approfondimento della conoscenza dei passi e dei movimenti della Danza del Vajra che beneficia gli esseri e della Danza dei Tre Vajra.
* Imparare a cantare in maniera appropriata le melodie dei mantra mentre si danza.
* Aspetti didattici ed elementi di comunicazione durante l'insegnamento.
* Come presentare la Danza del Vajra in diversi contesti : lingua e contenuti.

La Seconda parte (B) del Corso per Insegnanti contiene (settembre 2024)

* La Danza del Vajra della Dimensione dello Spazio (12 A)
* Studio e riflessione sul significato delle tre caratteristiche e integrazione.

Requisiti e condizioni

Il Corso per Insegnanti è **riservato esclusivamente a:**

* Coloro che hanno ricevuto la trasmissione da Chogyal Namkhai Norbu o da Yeshi Namkhai.
* Membri esistenti e aggiornati della Comunità Internazionale Dzogchen, cioè coloro che sono stati membri dal 2020, o precedentemente, fino al 2023 e la cui iscrizione è aggiornata. La domanda da parte di aspiranti la cui iscrizione è posteriore al 2020 sarà presa in considerazione dall'insegnante che guida il Corso per Insegnanti.
* Coloro che hanno partecipato al primo livello dei corsi della Danza del Vajra con istruttori qualificati ed hanno una buona conoscenza delle parti sia femminili che maschili delle Danze.

Iscrizioni:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZwsrzN_XLAG0GgHS9I76REQDIh0bS7AKSkN3wEvCl5JVn_w/viewform

Donazione suggerita

Per i candidati che vogliono diventare Istruttori YY:
al giorno 40 €
per l'intero ritiro 300 €
Agli insegnanti autorizzati VD è offerto uno sconto del 50%

Per gli istruttori del secondo livello VD la donazione è libera.

Alloggio

Dzamling Gar ha un numero limitato di stanze da offrire a un prezzo accessibile ai candidati e agli Istruttori del TT. La priorità sarà data a coloro che si iscrivono per diventare Istruttori YY.

La data ultima per fare richiesta per queste stanze a un valore accessibile è il 20/02/2024.

C'è una lista d'attesa creata dal nostro responsabile degli alloggi a questo fine. Le iscrizioni saranno prese in considerazione e la disponibilità sarà data secondo la priorità già menzionata. Se decidete di fare richiesta per avere un alloggio a Dzamling Gar, siete pregati di menzionare la vostra modalità di partecipazione al Corso per Insegnanti della Danza del Vajra .

Per fare richiesta per l'alloggio:
https://accommodation.dzamlinggar.org/

THE MIRROR
Newspaper of the International Dzogchen Community of Chögyal Namkhai Norbu

US Office: mirror@tsegyalgar.org • European Office: lizgranger.mirror@gmail.com • Russian Office: beawaketoday@gmail.com • Editorial Staff: Naomi Zeitz, USA • Liz Granger, Europe • Anastasia Eremenko, Russia
Advisor: Adriano Clemente • International Publications Committee English Language Advisor: Liz Granger • Design & Layout: Thomas Eifler • Webmasters: Yuchen Namkhai and Luigi Ottaviani •
Available at melong.com • Online Mirror: www.melong.com • All material © 2024 by The Mirror •
Reprint by permission only • We reserve the right to edit all submissions.

Restauro del pavimento del Gönpa di Merigar West

Quest'autunno, dopo il meticoloso lavoro di rinnovo della pittura ornamentale dell'esterno del Tempio della Grande Contemplazione di Merigar West, svoltosi la scorsa estate, gli sforzi si sono concentrati sul restauro del pavimento in legno all'interno dell'edificio. Il pavimento originale era stato posato quasi 30 anni fa e aveva subito una forte usura.

Piuttosto che togliere il vecchio pavimento, si è deciso di rinnovarlo.

Il lavoro è iniziato spostando tutti i mobili, gli armadi, i diffusori e così via dall'edificio principale, con l'aiuto di diversi karma yogi. L'impresa incaricata dei lavori ha impiegato un paio di settimane per levigare e pulire il vecchio pavimento. Ci sono stati diversi livelli di levigatura per rimuovere tutti gli strati di vernice fino a tornare al legno originale.

La fase successiva è stata quella di trattare l'intero pavimento con un prodotto per pavimenti a base d'acqua che ha dato una finitura trasparente e che mantiene il colore naturale del legno e ne evidenzia le venature. Sono state applicate due mani di questo prodotto per proteggere e valorizzare il legno.

Il nuovo pavimento non è solo più pratico, ma anche una vera e propria risorsa per il Tempio. Inoltre, segna un'altra tappa nel progetto di restauro di questo edificio unico progettato da Chögyal Namkhai Norbu.◎

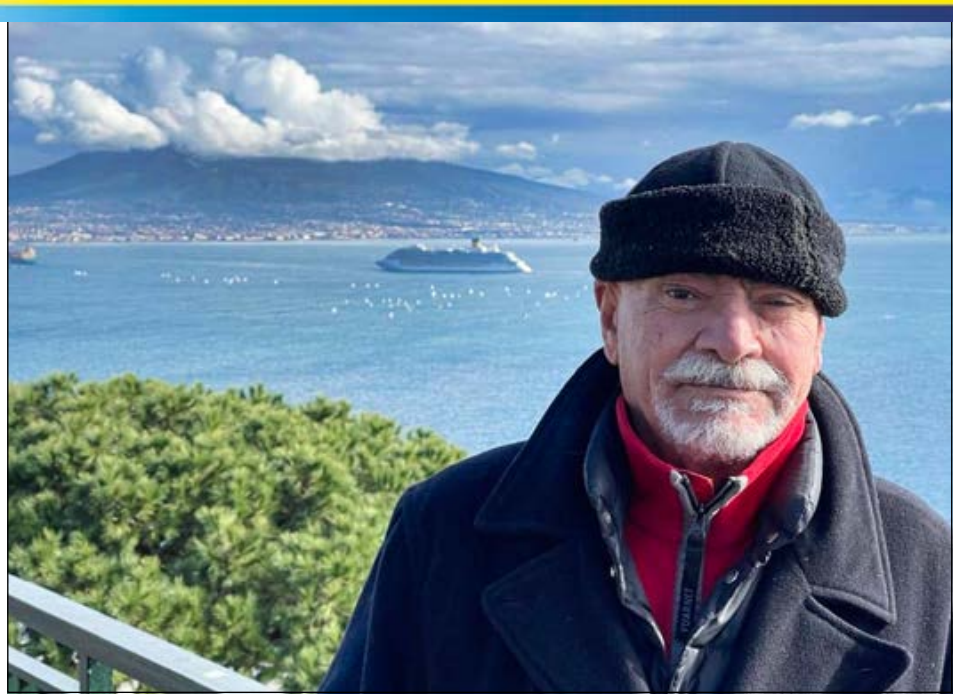
Dissertazione sulle danze gioiose khaita

Eva Leick

L'11 ottobre 2023 ho festeggiato la mia laurea con la mia famiglia e i miei amici. Ora ho ufficialmente conseguito il dottorato in Studi sulla Danza e ho terminato la mia tesi su Khaita con il titolo Khaita - Joyful Dances. L'evocazione della "tibetanità" e gli effetti di benessere attraverso le canzoni e le danze moderne tibetane. Voglio ringraziare tutti coloro che mi hanno sostenuto nella mia ricerca, in particolare Adriana Dal Borgo che si è dimostrata una fonte di saggezza e di ispirazione per il Khaita e tutti gli altri esperti di Khaita che ho avuto la fortuna di intervistare e osservare. Grazie a tutti i danzatori Khaita per le gioiose ore di pratica insieme.

Soprattutto, grazie al nostro meraviglioso maestro Chögyal Namkhai Norbu per il dono di Khaita ai nostri tempi. Che i Suoi Insegnamenti portino gioia a tutti gli esseri!◎

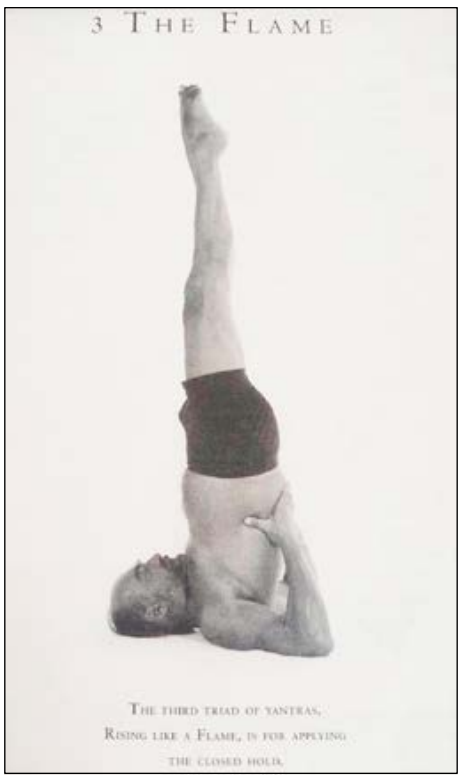
Ricordando Sergio Campodonico da Napoli.



Antonio Morgione e Alberto Carpasio

Forse anche chi è napoletano non conosce via Ferdinando Palasciano, una via stretta che porta degradando verso la Villa comunale e poi verso il lungomare di Mergellina. Ma noi della Comunità napoletana la ricordiamo bene, almeno noi primi discepoli del Maestro. È lì che, in una piccola palestra, il nostro Maestro dava i primi Insegnamenti ed è lì che incontrammo per la prima volta Sergio, uno dei primi istruttori autorizzati dello Yantra Yoga. E per noi, da allora, è stato il punto di riferimento. E Sergio seppe dimostrare la sua capacità amministrativa e organizzativa nella nuova sede che la piccola Comunità napoletana si era data a via del Parco Margherita. Lí Il nostro Maestro dava in maniera sistematica gli Insegnamenti, anche quelli riguardanti la medicina e l'astrologia. Lì l'autorevolezza di Sergio era riconosciuta da tutti. E cominciammo a conoscerlo bene. E ci raccontava delle sue traversate in barca. Sergio era un amante appassionato del mare e ci affascinava con i suoi racconti di mare in tempesta che era costretto ad affrontare. Fascinazione e terrore che ricordavano i racconti e i romanzi di Conrad, Melville e London, con protagonisti eroi lupi di mare che affrontavano le insidie tempestose del mare. E il suo volto e le sue rughe mostravano i segni dal sole e dalla salsedine.

Proprio in quel tempo. Era il 1974 si poteva vedere un simpatico codazzo di giovani donne e uomini seguire un altrettanto giovane uomo dalla carnagione scura aggirarsi per il Vomero, piazza Vanvitelli (un quartiere collinare di Napoli) e dirigersi sempre alla solita trattoria e lì il giovane dal volto più scuro degli altri ordinare *Penne all'arrabbiata* e *Friarielli soffritti*. Naturalmente tutto al massimo della piccantezza. E anche lì il nostro Maestro dava i suoi insegnamenti. Sì, insegnamenti, ma che riguardavano la cura e i vari modi di conservare i peperoncini piccanti e la preparazione dei condimenti. E allora in quei casi Sergio mostrava le sua conoscenze di vini e dei loro abbinamenti con i cibi. Questo perché Sergio era anche un provetto sommelier e un bravo cuoco. Amava quello che di buono e piacevole dava la nostra vita terrena in piena consapevolezza.



Il Maestro era un intimo e amico di Sergio, con alcuni momenti addirittura di complicità. Erano pressoché coetanei. Ebbene, al Maestro che amava mangiare la mozzarella, Sergio usava ogni tattica per rifornirgli della mozzarella di bufala campana, quando c'era un gruppo di assistenti attenti al suo regime dietetico. Solo per questo ne avrà avuto benedizioni e sorrisi di ammiccamento.

Il nostro Maestro gli sorrideva sempre, talvolta guardandolo perplesso, E, forse, questo saranno state le ultime immagini di vita dii Sergio. A chi ha sentito o visitato Sergio negli ultimi tempi della sua malattia è stato sempre ripetuto che il Maestro era sempre presente nel suo cuore e nella sua mente e, sicuramente, non avrebbe sofferto.

Sergio Campodonico la lasciato la sua visione umana il giorno 11 novembre 2023 alle 23.

Che possano i nostri fratelli del Vajra, per il potere della trasmissione diretta, quando muoiono nello stato del Bardo della Dharmata, riconoscere come il figlio istantaneamente riconosce la madre e avere la realizzazione totale a beneficio di tutti gli esseri senzienti! ◎

Merigar Est

Autunno–Inverno 2023

Nonostante il Gar di Merigar Est rimanga in "letargo" durante i freddi mesi autunnali-invernali, la pratica si mantiene attiva proseguendo i programmi sia online che in presenza.

Così, dal 13 al 15 ottobre abbiamo avuto l'opportunità di essere guidati online con dedizione e pazienza da Oliver Leick durante il corso aperto sulle Sei Perfezioni. Forse questo argomento non vi appassiona più, ma vi invitiamo a considerare un semplice esercizio: cosa significa per voi "perfetto"?

Attraverso questi profondi insegnamenti abbiamo esplorato e compreso le sfide che molti di noi affrontano lungo il cammino anche applicandole alla nostra vita in modo da renderle pratiche e accessibili.

Dal 24 al 26 novembre abbiamo continuato il progetto iniziato in passato, per trasformare il terreno di ME, sfruttato intensivamente anni fa, in una vera e propria oasi, utilizzando i piani di permacultura sviluppati dal 2009. Persone interne ed esterne alla comunità si sono unite con entusiasmo al progetto e hanno piantato circa 30 alberi, nonostante il maltempo, piantando i semi per coloro che verranno a godere della loro ombra e dei loro benefici.

Anche se per un breve periodo le porte di ME rimarranno chiuse, siamo felici di annunciare che ci stiamo preparando a dare il benvenuto al Capodanno occidentale dal 29 dicembre al 1° gennaio con un ritiro molto particolare, sotto la guida di Aleksander Skwara, rinomato istruttore del Santi Maha Sangha.

Se sentite che "Guarire il Cuore e Portare la Pace nel Mondo – Vivere come Stato Totale dell'Essere" risuona con il vostro cuore, vi invitiamo ad unirvi a noi a ME o a collegarvi online per beneficiare appieno dello splendore di un cuore aperto e della manifestazione spontanea del nostro Stato Reale. Dettagli qui. (https://dzogchen.ro/wp/events/healing-the-heart/)

Per quanto riguarda il Capodanno tibetano, prepariamo manualmente insieme a generosi volontari le bandierine. Vi invitiamo a partecipare a questa campagna di produzione di Lungta o a ordinare i vostri set di Lungta direttamente dal nostro sito web e a scegliere se appenderli nel nostro bellissimo Gar o spedirli a casa vostra: https://dzogchen.ro/wp/tibetan-prayer-flags-lungta/)

L'autunno ricopre la terra con un mantello d'ambra che fa sognare le storie d'infanzia ascoltate al calore del focolare domestico, mentre il Mar Nero canta la sua tumultuosa sinfonia accarezzando la sabbia della battigia.

Vi invitiamo e vi prepariamo a scoprire con noi la magia dell'inverno al mare, a Merigar East, di cui il nostro Maestro, dopo aver visto questo luogo, disse: "Guardatevi intorno, vedete, c'è più cielo che terra. È come un grande mandala del cielo. È raro trovare un mandala del cielo così perfetto". ◎

Rilascio dei pesci in autunno.

Notizie da Kunkyabling, Praga

Arte della meditazione con Lukáš Chmelík a Kunkyabling, 29 settembre–1 ottobre 2023.

Oltre alle pratiche collettive regolari – le "Khaita Joyful Dances" del lunedì guidate con dedizione da Petra Zezulková, la pratica regolare dello Yantra Yoga il martedì e la Danza del Vajra con Milan Polášek il giovedì – al Kunkyabling di Praga abbiamo anche tenuto un piccolo workshop sulla realizzazione del Namkha a maggio, sotto la guida di Pavel Rusinko, e a ottobre abbiamo avuto un fine settimana di ascolto della registrazione del webcast di Chögyal Namkhai Norbu del ritiro di Praga tenutosi nel 2016.

Fijalka Sable Turzíková ha condotto un corso di Yantra Yoga per principianti dal 21 al 22 ottobre e l'anno prossimo, a gennaio, la ospiteremo per un corso di Yantra Yoga Kumar Kumari per genitori e bambini, con l'intenzione di coinvolgere i genitori nella sessione in modo che siano in grado di eseguire regolarmente gli esercizi con i loro figli a casa.

Con la gioiosa attesa del ritiro di insegnamenti Dzogchen di Yeshi Namkhai a giugno, abbiamo pensato a come supportare le persone interessate a ricevere la trasmissione degli insegnamenti Dzogchen e che sono anche interessate alle attività della nostra comunità e all'insegnamento di Chögyal Namkhai Norbu. A marzo, insieme all'istruttore del Santi Maha Sangha Lukáš Chmelík, abbiamo realizzato un corso aperto chiamato "L'arte della meditazione" con l'intento di fornire supporto e dare alcune risposte ai nuovi arrivati creando uno spazio aperto dove noi, membri della comunità, possiamo incontrarci con loro basandoci sui principi del Santi Maha Sangha. Imparare, praticare e approfondire e sviluppare insieme la base sulla quale la nostra pratica deve poggiare saldamente.

Questi incontri si svolgeranno in 6 weekend nel corso del 2023–2024 e sono destinati all'educazione e alla formazione relativa agli insegnamenti del Buddha, alla pratica della meditazione, e si basano su *I Cinque punti per i corsi aperti* del Maestro Chögyal Namkhai Norbu. Quest'anno abbiamo già avuto 3 corsi: a marzo "L'essenza della visione, della meditazione e della condotta sul sentiero del dharma" – "Mente naturalmente rilassata" (con un breve intervento di Enzo Terzano, che si è collegato a una delle nostre sessioni tramite ZOOM), a giugno "Meditazione sul dimorare nello stato calmo – shamatha/shine" e a fine settembre "Gioia per noi stessi e buon cuore per gli altri – La pratica dei quattro incommensurabili nel buddismo e nello Dzogchen". A gennaio seguirà la quarta parte sul tema *Il profondo principio che libera della saggezza trascendente – la vacuità* e *Il Sutra del Cuore*.

Finalmente il nostro Ling ha accolto Igor Berkhin, che ha condotto un ritiro di un fine settimana su "La funzione del Suono nell'insegnamento dello Dzogchen", dal 10 al 12 novembre.

Nella Repubblica Ceca ci sono piccoli sangha locali nelle città di Tábor, Plzeň, Brno, Olomouc and Třinec. Le persone si incontrano per le ganapuja, la Danza del Vajra e altre pratiche. Si fanno anche dei "mini-ritiri" molto belli insieme e sotto la guida dell'istruttore di SMS Lukáš Chmelík (in loco o con zoom). Questo è un supporto molto bello per coloro che non possono viaggiare verso i nostri lings e che desiderano restare connessi.

Si è svolta regolarmente la pratica del Tsetar: la liberazione di fagiani in estate e di pesci in autunno.

Inoltre, vorremmo informare la Comunità che quest'anno non abbiamo avuto abbastanza persone disposte a partecipare al gakyil. Per mantenere l'armonia, abbiamo dovuto diminuire il numero dei membri del gakyil da 9 a 6. Desideriamo ringraziare sentitamente i membri del nostro gakyil che se ne vanno per il loro lungo lavoro e il loro sostegno alla Comunità Dzogchen ceca: Martin Erhardt (blu), Nikolet Illieva (rosso), Jana Tvrzová (giallo). Auguriamo loro ogni bene.

Dal 1° gennaio 2024, i membri gakyil del Kunkyabling saranno:
Blu: Kateřina Drajsajtlová, Michal Sodoma
Rosso: Matěj Bošina, Monika Vrtišková
Giallo: Marcela Boučková, Jiřina Vlčková
Gekö di Kunkyabling: Martin Erhardt
Gekö di Phendeling: Květoslava Švédová ◎

Centro di ritiro Phendeling Attività 2023

Il nostro luogo di ritiro Phendeling si trova nella meravigliosa natura della Boemia meridionale, nella Repubblica Ceca. Possiamo godere del lusso di un gönpa con un mandala della Danza del Vajra dipinto e di una casetta per ritiri al buio. È perfetto sia per i ritiri organizzati dalla comunità sia per praticare insieme che per ritiri personali. Quest'anno la comunità Ceca qui ha organizzato diverse attività:

A febbraio abbiamo partecipato a un ritiro di approfondimento dei pranayama del 3° e 4° gruppo con Honza Dolenský. Inoltre, come ogni anno, abbiamo seguito il webcast del ritiro di Mandarava da Dzamling Gar e alcune persone hanno partecipato a un bellissimo workshop di costruzione di Namkha organizzato da Pavel Rusinko.

A marzo abbiamo avuto un corso di approfondimento della Danza dei Tre Vajra con Adriana Dal Borgo, seguito dal Khaita Educational Program. Abbiamo quindi avuto l'onore di ospitare un gruppo di danzatori della scuola di Khaita che aspiravano a diventare istruttori sotto la guida di Adriana.

L'inizio di maggio è stato dedicato ad approfondire e praticare insieme la Danza del Vajra che Porta Beneficio agli Esseri con Milan Polášek. Alla fine di maggio abbiamo invitato l'istruttrice di Danza del Vajra e Yantra Yoga Mónika Lakatos dall'Ungheria e abbiamo trascorso un fine settimana dedicato alla danza, allo yoga e a praticare insieme il Khorwa Kongthrug di Avalokitésvara. È stato anche un incontro molto bello tra i membri del sangha Ceco, Ungherese e Slovacco.

Siamo stati anche molto riconoscenti di aver potuto seguire via web l'insegnamento di Yeshi Namkhai per coloro che non potevano permettersi di recarsi a Merigar a maggio.

A giugno abbiamo beneficiato del ritiro di spiegazione e pratica del Chöd con Steven Landsberg, che è arrivato anche con il suo sitar e una sera ci siamo deliziati di un bellissimo concerto dal vivo in cui Steven ha anche condiviso la sua storia di come ha incontrato il suo insegnante di sitar e ha imparato a suonare questo interessante strumento.

Ogni anno l'inizio dell'estate è aperto alle vacanze di Yantra Yoga con Fijalka e Jeff Sable. Sono già diversi anni che questa attività è iniziata e un gruppo molto simpatico, composto soprattutto da famiglie con bambini, può godere delle varie attività. Grazie alla nostra sorella del vajra Bára Brosková e ai suoi collaboratori, che si occupano dei bambini, i genitori possono praticare lo Yantra Yoga e la Respirazione Armoniosa. I bambini praticano ogni giorno anche lo Yoga Kumar Kumari. Il programma è arricchito da varie attività all'aperto nella foresta, nel lago vicino, ecc.

Ritiro di pratica con Mónika Lakatos, 26–29 maggio 2023.

Ritiro Chöd con Steven Landsberg, 21–25 giugno 2023.

Danze gioiose Khaita con Petra Zezulková, 18–20 agosto 2023.

"Il ritiro silenzioso" con Lukáš Chmelík, 25 agosto–3 settembre 2023.

Yantra Yoga con Honza Dolenský, 14–17 settembre.

Alla fine di luglio Zoli Cser ha visitato la nostra sede e ha tenuto un ritiro dedicato principalmente alla spiegazione e alla pratica del Phowa; naturalmente il ritiro comprendeva anche la pratica dello Yantra Yoga al mattino, della Danza del Vajra alla sera e del Chöd alla fine della giornata.

In agosto c'è stato un fine settimana molto allegro di Khaita con Petra Zezulková e anche un "Ritiro del silenzio" esperienziale con Lukáš Chmelík – 9 giorni di pratica seduta intensiva sull'assenza di un'entità indipendente nella persona e nei fenomeni con spiegazioni, il tutto combinato con pratiche di movimento (camminate, Yantra Yoga, Danza del Vajra e Khaita).

A settembre si è tenuto nuovamente un weekend di Yantra Yoga con Honza Dolenský, questa volta incentrato sulle varianti della prima serie e del quarto gruppo di yantra.

A novembre, oltre alla festosissima assemblea annuale della Comunità, abbiamo fatto insieme la pratica del Mandarava e abbiamo anche avuto l'opportunità di godere e approfondire la pratica di quasi tutte le Danze del Vajra con Milan Polášek.

La fine dell'anno solare sarà collegata alla pratica di Tara Verde. Il ritiro sarà guidato da Lukáš Chmelík. È stato un anno molto positivo e ci stiamo lentamente preparando per il prossimo. Alcune attività saranno ripetute e approfondite, altre saranno nuove. Tra un corso e l'altro e durante i corsi ci dedichiamo anche alla pratica del Karma Yoga, perché dobbiamo essere responsabili di mantenere in buono stato il luogo del ritiro.

Grazie a tutti gli istruttori, organizzatori, aiutanti, praticanti... e soprattutto ai nostri preziosi Maestri. Che l'insegnamento possa fiorire. ◎

Foresta di Namgyalgar.

Foto per gentile concessione di Ian Drummond

Aggiornamento da Namgyalgar, Australia

Il Gakyil Blu di Namgyalgar

Namgyalgar è situato nel bel entroterra del Sun Shine Coast, nel Queensland, in Australia. Rinpoche amava il clima e l'aspetto del nostro Gar ed ora, anche se siamo una piccola comunità, abbiamo l'impegno di offrire un posto ai praticanti che vengono per partecipare ai ritiri e per usufruire delle nostre cabine da ritiro.

Abbiamo avuto diversi ritiri Khalongdorjeikar sia sul posto che online, con Prima Mai e uno dei nostri praticanti, Jorrit, ha fatto un mandala di fortuna su una superficie erbosa pianeggiante che può essere usato come quello che abbiamo di stoffa. Ci sono stati anche un paio di ritiri di Yantra Yoga e ne abbiamo in programma altri per il prossimo anno, con istruttori locali. Stiamo programmando un corso del Canto del Vajra nel Febbraio del 2024 con Cosimo di Maggio e ad Aprile un ritiro di Santi Maha Sangha assieme a Yantra Yoga, con i nostri istruttori locali. Inoltre teniamo regolarmente pratiche online aperte a tutti. Anche Khaita è presente con workshop e sessioni regolari. I nostri numeri non sono enormi, ma siamo molto riconoscenti di avere un posto dove possiamo ritrovarci assieme per trovare ispirazione e per condividere gli insegnamenti che il nostro prezioso Maestro ci ha offerto.

Karma Yoga – Rigenerazione della foresta.

Namgyalgar Airbnb.

Recentemente abbiamo avuto il nostro AGM e abbiamo eletto nuovi incaricati del Gakyil. Abbiamo scarsità di membri per il Gakyil Rosso e il nostro devoto responsabile amministrativo vorrebbe ritirarsi, così ne stiamo cercando uno nuovo e anche un responsabile per la comunicazione, per aggiornare il nostro website e per inviare le email ai membri. I nostri attuali straordinari custodi stanno finendo il loro mandato e saranno sostituiti da una coppia carina ed entusiasta di venire a far parte della Comunità.

Invitiamo e diamo il benvenuto agli ospiti internazionali a venire e a stare nei nostri alloggi Air B/B o, in alternativa, nel camping.

Con l'auspicio di poter continuare nella luce del Maestro.

Il nuovo Gakyil di Namgyalgar

Presidente	Pamela Oldmeadow
Tesoriere	Eleanor Ludon
Segretario	Ian Drummond [per il Gakyil]
Gakyil Rosso	Ben Ringer
Gakyil Giallo	Pamela Oldmeadow, Eleanor Ludon
Gakyil Blu	Ian Drummond, Alima Kirchner

IDCA Comitato per il finanziamento: Pamela Oldmeadow, Lisa O'Connor, Barbara 'Lydia' Nelson.

I nostri nuovi custodi saranno Nicoli e Henrique Lanhoso

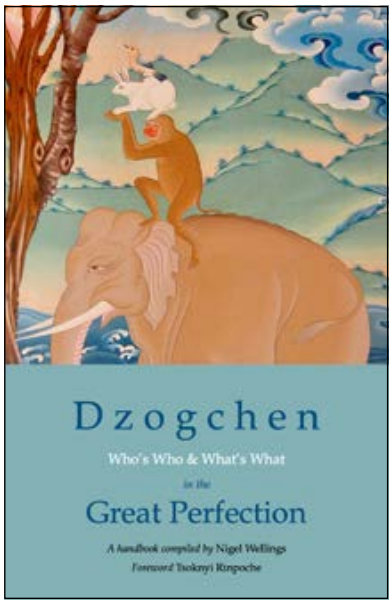
Email del custode

bookings.namgyalgar@gmail.com ©

Dzogchen: Who's Who & What's What in the Great Perfection

Nigel Wellings
Mud Pie Books, 2022

Julia Lawless



Indirizzato a coloro che sono nuovi agli insegnamenti dello Dzogchen e a coloro che vogliono approfondirli, questo libro fornisce una cornice storica e contesti che aiutano a capire i principi fondamentali della tradizione. Piu che un elenco dei temi fondamentali, maestri e divinità della tradizione Dzogchen, il libro è un grande volume di più di 400 pagine.

Una breve rassegna delle vite dei maggiori maestri incluse le date, lignaggio, attività e influenze sono presentate in una semplice modalità di accesso all'interno del Buddhismo Tibetano in particolare e del Buddhismo in generale. Il libro include anche una spiegazione generale dei principali guardiani e divinità- connessi allo Dzogchen ed offre delucidazioni sulla terminologia specifica e normalmente usata nella trasmissione dell'insegnamento. Area delicata quest'ultima per il fatto che molti termini, come bodhicitta e vuoto, possono avere un diverso significato all'interno del loro contesto specifico, sia esso Sutra, Tantra o Dzogchen. A tale riguardo Tsokny Rinpoche scrive nella sua prefazione:

'Ai nostri giorni la letteratura in lingue occidentali sul Dharma è diventata una serie di termini tecnici. Coloro che vogliono approfondire la conoscenza del Buddhismo attraverso i libri, possono avere difficoltà a comprendere alcuni termini che molto spesso appaiono in testi specifici di una certa profondità. Sebbene molti di questi testi includono un glossario consultabile per chiarificazioni, a volte essi non sono all'altezza di dare una spiegazione comprensiva.'

Conosco Nigel come amico da tanti anni, uno dei primi studenti di Chogyal Namkhai Norbu e che ha partecipato a molti dei primi ritiri in UK durante gli anni 1980 e '90. Nigel incontrò Rinpoche in India, la prima volta nel 1976\7 mentre era lì a studiare la pittura dei thangka e in seguito molti dei suoi disegni furono impiegati per le illustrazioni dei libri di Rinpoche. Anni dopo, Nigel fece anche parte del sangha di Tsokny Rinpoche, uno dei figli del rinomato Maestro Dzogchen, Tulku Urgyen Rinpoche. Nigel è anche socio fondatore di The Forum of Conteplative Studies, è stato insegnante dei corsi di mindfulness di Bath and Bristol, così come direttore della formazione per il London Centre for Transpersonal Psychology per molti anni. Oggi lavora come psicoterapeuta psicoanalitico in una prospettiva contemplativa. La familiarità di Nigel con tutti questi diversi punti di vista si evince attraverso il suo libro, e in questo senso, copre varie prospettive quando presenta la materia e gli argomenti qui trattati. Alcuni degli argomenti più arcaici sono da lui sviluppati con l'uso di uno stile di lingua occidentale molto più contemporaneo.

'In ogni caso, quello che troviamo qui non è una replica diretta o una reintegrazione degli insegnamenti. Attingendo al materiale accademico disponibile, io ho aggiunto, per alcune voci, un piccolo sottofondo per ulteriori chiarimenti. Questo libro neanche assume il fatto che il lettore sia uno studente pienamente impegnato dello Dzogchen: molti di noi possono essere impegnati con l'insegnamento pur conservando alcune esitazioni. Riconoscendo ciò, in alcuni casi ho descritto con simpatia la tradizione leggermente dall'esterno, senza assumere accordo ma invitando pensamenti. Faccio questo dalla mia duplice prospettiva di colui che è un aspirante studente dello Dzogchen, ma anche da chi da valore alla conoscenza della storia del Dharma nel suo complesso e di come questo si sia sviluppato nel tempo.'

Da un punto di vista storico, gli insegnamenti Dzogchen hanno appena poggiato piede nell'occidente. I primi insegnanti tibetani hanno iniziato a trasmettere questi profondi insegnamenti solo negli anni '70 in Europa e negli USA. Sebbene, 50 anni più tardi, ci siano molti Centri Dzogchen su tutto il globo, alcuni aspetti della terminologia aventi a che fare con la traduzione di termini dal tibetano e dal sanscrito non hanno ancora trovato unanime accordo. Questo è un fattore importante dovuto al fatto che le fonti testuali sono una componente vitale su come la conoscenza venga tramandata da una generazione all'altra. Ciò è evidente nel libro la dove varianti della traduzione di certi termini importanti, possono essere interpretati in modo diverso.

Un altro ostacolo da superare nell'approccio sulla continuità della tradizione Dzogchen, è la differenza della prospettiva culturale tra oriente e occidente perché sebbene in realtà l'essenza dello Dzogchen, lo stato del rigpa, va oltre la prospettiva culturale, deve ancora trovare la sua lingua locale di espressione. In occidente tecnologia e scienza sono fattori dominanti della nostra società, così come quegli elementi della filosofia e psicologia occidentali che sostengono i nostri valori culturali tutti impressi su una a tela a sfondo cristiano. Gradualmente, gli insegnamenti Dzogchen hanno bisogno di metter radici in occidente e trovare una propria forma espressiva in modo autentico e che non dismetta o distrugga nessuno dei valori intrinseci e vitali della tradizione.

Nigel spinge un po' oltre i limiti di questo campo di ricerca esplorando modi per colmare il divario e allo stesso tempo lasciando spazio per ulteriori interpretazioni come lui stesso suggerisce nel suo Post-Script sulle Definizioni.

'.....raccomando un tocco leggero nella lettura di questo libro nel considerare il suo contenuto come mere definizioni, prendendo in prestito una frase di Tsokny Rinpoche, per contrastare il rendere le cose troppo concrete. Visto da questa prospettiva, i molteplici significati e contradizioni non hanno bisogno di essere causa di confusione ma piuttosto come evidenza del contributo di quante persone hanno lavorato per rendere possibile il continuo sviluppo di significato che questo libro contiene. Le definizioni hanno un valore inestimabile ed hanno bisogno di un attento discernimento e, come il Dharma dimostra, alla fine esse

» continua alla pagina seguente

The Life of a Great Bönpo Master

The Biography of Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche

Serindia Publications, 2021

Andy Lukianowicz

Ci sono Buddha intorno a te, milioni di Buddha intorno a te...

(Dagli insegnamenti orali di Lopon Tenzin Namdak)

Questo libro meraviglioso e attuale racconta la vita, piena di grandi successi per il bene dei Bönpo, della religione Bön e dell'umanità tutta, del Maestro Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche [d'ora in poi Yongdzin Rinpoche], da tutti riconosciuto come il più grande maestro Bönpo di questa generazione e forse anche di più.

Negli anni '80 e '90, è stato un caro amico e confidente del nostro amato maestro Chögyal Namkhai Norbu visitando diverse volte Merigar e altri luoghi della Comunità Dzogchen fino a diventare ben conosciuto e venerato nella Comunità Dzogchen.

il volume è arricchito da due fotografie, una prima scattata nel 1978 in India [grazie a chiunque abbia avuto la presenza di immortalarla!] che riprende la storica visita di Chögyal Rinpoche e i suoi studenti a Yongdzin Rinpoche nel suo insediamento Bön di Dolanji, e un'altra, a Parigi più o meno nel 2014, li ritrae in un incontro privato, immagini che testimoniano una lunga amicizia, calorosa e di reciproco rispetto.

Poichè Yongdzin Rinpoche è stato un insegnante ospite frequente a Merigar e altrove, rispettato e amato, conosciuto e ricordato con affetto da tanti membri della Comunità, mi concentrerò solo su alcuni degli aspetti più "mondani" di questa biografia; lasciando che i lettori scoprano da soli i tratti più spirituali di un tale maestro, che da sempre vive circondato da milioni di Buddha, che conosce portenti e messaggi di dakini, protettori e divinità locali.

E che biografia, che storia! Il libro in nove capitoli, segue una traiettoria quasi sociologica delle fasi della sua vita. Il primo capitolo racconta della nascita (preannunciata dal sogno della madre e da altri segni meravigliosi), degli stenti dell'infanzia, come [quando il padre, colpito dalla lebbra, egli dovette abbandonare la casa] e altre vicissitudini.

Caratteristica del libro è che YR essendo stato intervistato, molti eventi sono raccontati in prima persona con le sue stesse parole. Ad esempio ricorda come nell'infanzia il suo linguaggio compromesso fosse stato guarito da un vecchio lama che gli sputò in bocca: "Non ne fui molto contento... ma per come stavano le cose in quel momento..."; e racconta il modo [ancor peggiore e più rapace] in cui "a quel tempo" la popolazione locale del suo nativo Kyungpo abbia sostenuto i cinesi contro l'amministrazione del governo centrale tibetano. "Quelli sono stati tempi pericolosi."

Successivamente intraprese la strada degli studi del Bön, compresa l'arte della pittura, nella quale divenne così esperto che all'epoca era molto richiesto per dipingere murali. Fu preso sotto l'ala protettrice di Zopa Rinpoche, che sarebbe rimasto al suo fianco mentre dipingeva, raccontandogli storie di maestri del passato e intrattenendolo con racconti dei suoi viaggi; il testo commenta opportunamente quanto ciò "indicasse che questi sapeva già quale grande maestro egli sarebbe diventato in seguito".

All'età di diciassette anni [1942] YR prese i voti monastici a Menri, ricevendo il nome di Tenzin Namdak, proteggendo i voti "come i suoi stessi occhi" e "diventando il gioiello splendente di tutti i monaci Bön". Subito dopo intraprese un pellegrinaggio in Nepal, includendo il sacro Monte Kailash e Swayambhunath, luogo benedetto dallo stesso Tonpa Shenrab.

Tornato poi al monastero, continuò gli studi; essendo un pittore esperto, accettò di dipingere murali in un nuovo tempio a condizione, come consigliatogli dal suo mentore Gyalchog, di poter ricevere insegnamenti, cosa che infatti poté fare, incluso lo Dzogchen e i rituali, dal grande maestro Gangru Ponlob; da questi ricevette i principali insegnamenti dello Dzogchen, nonché quelli sulla poetica,"che gli spalancarono la porta della scrittura". Quando dopo quattro anni YR disse a Gangru Ponlob che voleva tornare nella sua nativa Kyungpo, questi gli disse di andare a Menri, continuare gli studi e prendere il grado di gheshe. A Menri YR iniziò a studiare con Lopon, Kyabje Meuton Sangye Tenzin, sotto il quale continuò gli studi sullo Dzogchen, anche a Dolanji in India [di cui parleremo più avanti] fino alla morte, nel 1978, di Sangye Tenzin all'età di 66 anni. Per inciso, il libro fornisce brevi biografie di Gangru Ponlob e anche di Sangye Tenzin, quest'ultimo è stato anche insegnante di Tenzin Wangyal Rinpoche, uno dei principali discepoli di YR nonché fondatore e insegnante principale dell'Istituto Ligmincha, con filiali in Europa e Stati Uniti. In quel momento Gongru Ponlob disse a YR che sarebbe dovuto diventare Lopon [guida massima] al monastero di Yungdrung Ling, un onore che YR rifiutò, tornando invece a Menri, continuando gli studi e prendendo lì il grado di geshe. YR racconta anche la storia straziante di una sua visita a Trashilhunpo per accogliere il Panchen Lama; una processione che si svolse alla presenza di circa 5.000 soldati cinesi armati, evento che fu, come si può capire, fonte di profonda angoscia; presagio di cose a venire.

All'età di 27 anni, nel 1952, YR fu posto sul trono di Menri come Lopön. Nel 1955, a seguito della morte dell'abate Nyima Wangyal, YR racconta come la procedura per la selezione del successore, attraverso le istruzioni e le scelte effettuate dai protettori del monastero, portò all'abbazia Sherab Lodro, già assistente personale di Yongdzin Rinpoche; di conseguenza, secondo le parole dello stesso YR, (il monastero di) Menri si trovò "ora nella posizione di avere un fondo

» *continua dalla pagina precedente*

sono vuote di esistenza intrinseca, totalmente transitorie e contingenti, e più fondamentalmente esse sono semplicemente l'effimera espressione della consapevolezza intrinseca.

'Dzogchen: Who's who & What's what in the Great Perfection', by Nigel Wellings, paperback pub. Mud Pie, 2022, disponible su Amazon £20. ◎

Traduzione italiano di Antonio Ferraro

monastico molto limitato e un abate completamente inesperto." A causa di questa situazione Yongdzin Rinpoche stesso dovette partire per un giro di raccolta fondi, e quindi egli non era presente a Menri quando arrivarono le forze di occupazione cinesi e iniziarono la loro campagna di riforma dell'istruzione; molti lama di alto rango in fuga con l'abate furono colpiti e uccisi.

Nel 1960, venuto a conoscenza della fuga del 14° Dalai Lama e della disastrosa situazione a Menri, anche YR prese il volo con un gruppo di persone provenienti da tutte le parti del Tibet, ma all'inizio del viaggio il loro accampamento fu attaccato e distrutto dai soldati cinesi. Lo stesso Yongdzin Rinpoche fu colpito alla gamba sinistra e ferito gravemente, mentre gli amici con cui stava fuggendo vennero uccisi sul colpo; un amico lo salvò seppellendolo nella sabbia e coprendogli la testa con un sasso! Fu solo al calare della notte che due dei suoi amici riuscirono a tornare sul luogo della battaglia e a portare YR in salvo; se non fossero tornati per salvarlo "probabilmente egli avrebbe perso la vita".

Dopo una sequenza rocambolesca di eventi, compreso l'incontro con il gruppo dell'abate di Menri in fuga, l'essere stato salvato da una famiglia di nomadi e poi da un pastore di yak, che si prese cura di lui per sedici giorni, YR riuscì a eludere l'esercito cinese raggiungendo finalmente il Mustang ed evitando una lunga prigionia... leggere per credere! Gran parte di questa avventura è raccontata con le parole dello stesso Yongdzin Rinpoche.

Fu durante i primi anni di esilio che YR incontrò l'emerito Prof. Snellgrove, l'insigne studioso e tibetologo, che lo portò per tre anni in Inghilterra; in collaborazione produssero l'importante opera Le nove vie del Bon, che ha aiutato gli studiosi occidentali a correggere false nozioni preconcette, ignoranti, infondate e, purtroppo, maliziosamente intese [alcune delle quali, ahimè, si incontrano ancora oggi!] e a formare invece "una nuova prospettiva" e nuove intuizioni sulla religione Bön. [Cosa che è stata ulteriormente valorizzata, mi affretto ad aggiungere, dalla monumentale opera di Chögyal Rinpoche 'Drung, Deu & Bon'.] Alcuni commenti strazianti di Yongdzin Rinpoche riguardo lo stato del mondo di quel tempo, mostrano il suo vivo interesse e discernimento per le regole del mondo e degli affari di allora; a mio avviso, tuttavia la situazione mondiale di oggi è ben peggiore.

Segue un periodo molto intenso, con (tra le altre attività) la fondazione di una comunità in India per Bönpo in esilio per l'insegnamento e la realizzazione dello Yungdrung Bön, l'insegnamento e il potenziamento delle sue tradizioni interne, esterne e segrete, e la ricostruzione del monastero di Menri a Dolanji, in India, la pubblicazione e diffusione di importanti testi Bön; molti incontri fruttuosi con lama buddhisti rifugiati in India e Nepal; continuando a ricevere istruzioni e trasmissioni di preziosi insegnamenti Bön Dzogchen; e un'incursione in Tibet dove potette riunirsi alla madre dopo 45 anni di separazione.

Gli anni successivi videro il vasto lavoro di YR per il consolidamento delle attività al Triten Norbutse; egli trovò anche il tempo per ulteriori visite a Merigar West e ad altri centri del Dharma europei e americani; per una quarta visita in Tibet; e nel 1993 per la pubblicazione della sua opera fondamentale "Heartdrops of Dharamakaya", testo di Sherab Tashi Gyatsen sulla pratica Dzogchen nella tradizione Bön, con un

Lopon e Andy.

Arriviamo all'aprile del 1978 e al già citato incontro con Chögyal Rinpoche che avrebbe portato alla fruttuosa ed importante amicizia di cui sopra si è accennato. A Dolanji nel 1983, anche se troppo brevemente, incontrai per la prima volta Yongdzin Rinpoche. Successivamente in Italia per circa vent'anni ho avuto la fortuna di servire come suo traduttore.

Dopo la fondazione del nuovo Monastero di Menri in India, YR fondò il Triten Norbutse Monastero Bön a Kathmandu, in Nepal; visitò due volte il Tibet; e quel periodo vide l'inizio della lunga attività di Yongdzin Rinpoche per promulgare gli insegnamenti spirituali Bön in Occidente, "cosa che lo avrebbe occupato sempre più" negli anni successivi; dopo Stati Uniti e Regno Unito nell'agosto 1989 si recò in Italia per insegnare a Merigar West. Inoltre a New York nel 1991 frequentò l'Iniziazione Kalachakra del Dalai Lama; in una precedente visita nel 1988 al Monastero Menri a Dolanji, il Dalai Lama aveva dichiarato che Yungdrung Bön è "il tesoro più profondo della religione e della cultura tibetana".

commento [abilmente annotato, per usare parole esplicative di YR, da Richard Dixey]; questo manuale, contenente insegnamenti segreti precedentemente molto riservati , divenne, secondo le parole di YR, "non limitato, ma per il beneficio di tutti gli esseri", aprendo la porta del Bön a tutte le persone fortunate e interessate.

Il capitolo conclusivo inizia con, nel febbraio 2005, l'evento speciale organizzato dal Monastero di Norbutse e dalla Comunità Bön in Nepal per celebrare l'80° compleanno di Yongdzin Rinpoche, per poi riferire sulla fondazione nello stesso anno del Monastero di Shenten Dargye Ling nella Valle della Loira in Francia, che sarebbe diventato in Occidente il centro più importante per la preservazione dell'insegnamento di Yongdzin Rinpoche e della religione Bön in generale. Il libro si conclude poi con una bella fotografia e un resoconto della cerimonia Dutrisu te-

» *continua alla pagina seguente*

L'mportanza Della Dimensione Spirituale Nella Malattia

Gino Vitiello

Spiritualità e malattia sono temi più vicini di quanto possa sembrare. Quando siamo in uno stato di buona salute, questo sembra essere la condizione "naturale" dell'esistenza, e lo è... fino a quando dura, ma non può durare ininterrottamente.

Nella visione buddhista uno degli aspetti fondamentali è l'impermanenza: nulla è per sempre, tutto è trasformazione. Quindi anche il fisiologico stato di salute, quando c'è, non può durare per sempre e bisogna essere pronti ad accettare che prima o poi subiremo, in forma più o meno grave, una malattia. Nel momento in cui scopriamo che il corpo è malato, si ammala tutto il nostro essere, dato il naturale attaccamento che abbiamo verso questo corpo, la parte di noi con cui più facilmente ci identifichiamo.

Come reagiamo di fronte a una grave malattia? C'è chi la percepisce come una fatalità, chi come un castigo divino, altri ancora come una forma di ingiustizia subita dalla vita.

Tutte queste reazioni tendono a spostare l'attenzione dall'elementare verità: una malattia è la rottura di quell'equilibrio di funzioni da cui dipende la salute e che per una varietà di possibili cause si è alterato, inducendo così il manifestarsi di qualche patologia.

Una consapevole presenza mentale, che è alla base di molte vie spirituali, può aiutarci a riconoscerla anche come un messaggio, un segnale che ci dice di cambiare qualcosa nel nostro modo di vivere. Il dott. Eduard Bach, lo scopritore della floriterapia che porta il suo nome, diceva che la malattia è spesso l'ultimo mezzo a cui la nostra anima, il nostro sé profondo, ricorre per farci riconoscere i nostri comportamenti sbagliati o il tradimento che stiamo facendo verso noi stessi nella vita.

Esiste inoltre una stretta interazione tra corpo e mente: se è noto che un male fisico si riflette inevitabilmente sul tono dell'umore, anche un malessere emotivo, una depressione prolungata, un'insoddisfazione della propria vita si manifesterà con effetti sul corpo, spesso attraverso un disturbo del comportamento e/o dell'alimentazione, che a loro volta generano altri problemi di salute.

Quando si manifesta una malattia è importante reagire, ma è soprattutto necessario capirne la causa, non solo quella superficiale. Sono molte le persone che escono trasformate positivamente da una grave malattia se hanno saputo accettarne l'esistenza e comprenderne il significato.

A volte le terapie mediche o la capacità di reazione del fisico non sono sufficienti alla guarigione: allora è necessario trovare risorse su un piano più profondo. Per fare questo però bisogna aver già sviluppato una visione spirituale della propria esistenza. Se durante la vita avremo coltivato solo agli aspetti materiali, sarà difficile affrontare nel modo migliore la sofferenza che la malattia comporta e anche la morte, che prima o poi comunque arriverà trovandoci impreparati. Il rapporto con la propria dimensione spirituale però non è cosa facile da recuperare all'ultimo momento, magari spinti dalla paura. Se non si comincia quando abbiamo ancora tutte le nostre facoltà, poi sarà molto più difficile. Tutti dovremmo allenarci, almeno dopo essere entrati in quella che viene definita come età matura, a considerare il nostro corpo come una

» *continua dalla pagina precedente*

nutasi a Shenten nel 2018, condotta sotto la guida di Yondzin Rinpoche.

Il testo è arricchito ovunque da immagini meravigliose, foto di personaggi significativi, raffigurazioni di divinità e protettori, mappe e disegni a tratto; a suo modo, e parlando in modo "non canonico", un testo davvero prezioso.

In conclusione, vanno menzionati i grandi maestri formati da YR per continuare la sua opera in occidente, primo fra tutti Khenchen Tenpa Yungdrung, Abate e Lopon del Triten Norbutse Monastery in Nepal, che insegna lunghi ritiri estivi di persona e on-line a Shenten Dargye Ling Francia, in Europa e negli USA, Khenpo Geshe Gelek Jinpa, Presidente del centro Shenten, insegnante molto amato anche in Italia; e Lotsawa Vajranatha John Reynolds, che per mezzo secolo ha tradotto testi di saggezza tibetana e negli ultimi anni ha rivolto l'attenzione a molti cruciali testi Bön dell'importante ciclo Zhangzhung Nyan-Gyud, oltre ad aver curato una raccolta molto utile dei primi insegnamenti di YR in Occidente, insegnamenti Bönpo Dzogchen, tutti pubblicati da Vajra Books in Nepal.

Se posso concludere con una nota personale, come accennato sopra, sono stato suo traduttore italiano e ricordo che una volta venne una persona per un colloquio; si presentò, "Io sono Marco", io risposi "Io sono Andy", e venne anche YR dicendo semplicemente "E io sono Tenzin". Rispose in modo piuttosto esauriente a tutte le domande di Marco, spiegando apertamente alcune questioni arcane, come se avesse conosciuto Marco da sempre. Anche quel momento, come tanti altri eventi "ordinari", per me è stato un grande insegnamento. L'umiltà e la modestia di YR , nel libro sono menzionate tante volte, quali segni della sua dedizione per tutta la vita, la forza e l'attività per la conservazione, la diffusione e la trasmissione degli insegnamenti vivi, delle pratiche e delle energie liberatorie dello Yungdrung Bön. ◎

Traduzione italiana di Enrica Rispoli

casa che dovremo inevitabilmente abbandonare insieme a tutto quello che abbiamo accumulato nella vita.

La fede in una divinità compassionevole può essere di grande aiuto e questo non vale solo per le religioni teiste. Anche nel buddhismo vi sono manifestazioni della compassione, come Tara, o altre connesse alla potenzialità di lunga vita ed esistono specifiche pratiche per riceverne i benefici. L'insegnamento buddhista però, e in particolare lo Dzogchen, attraverso le pratiche meditative ci guida soprattutto ad allenare la consapevolezza dell'impermanenza e ci porta a scoprire la vera natura del nostro essere, andando oltre l'aspetto limitato di quel piccolo 'io' con cui ci identifichiamo. Riconoscere questa natura originaria significa uscire dalla condizione di ignoranza da cui derivano le esistenze condizionate e ottenere la definitiva liberazione dalla sofferenza del samsara.

Quanto al ruolo del medico, la sua attuale formazione credo risenta della moderna percezione dicotomica tra scienza e spiritualità. La pratica della medicina contemporanea è quasi inconcepibile senza una visione specialistica: questa ha l'indubbio il vantaggio di formare professionisti in grado di potersi aggiornare costantemente sui continui progressi offerti dalla ricerca scientifica. Ha però il limite di prendere in esame aspetti sempre più limitatati della persona umana, e quello della spiritualità ormai da molto tempo non rientra più nell'area delle competenze mediche. Purtroppo, e in modo meno giustificabile, sembra non rientrarvi neanche quello psicologico.

Fortunatamente qualcosa sembra stia cambiando: il campo dell'etica medica è sempre più sensibile a una visione del benessere globale del malato piuttosto che focalizzarsi solo sul contrasto della malattia come entità a sé. Sono sorti anche legittimi dubbi sull'opportunità di prolungare la vita ad ogni costo senza considerarne la qualità. Non bisogna dimenticare che c'è una grande differenza tra un'amorevole assistenza e l'accanimento terapeutico, che spesso copre per il medico il rifiuto di una sconfitta, e a volte è accettato dal paziente con l'illusione di evitare l'ineluttabilità della morte.

A questo punto è forse importante chiarire meglio cosa si intende per spiritualità.

La dimensione della spiritualità è legata all'idea di qualcosa che trascende l'aspetto materiale della vita, un tema che va al di là del corpo fisico e di conseguenza molto lontana dal campo di azione della medicina. Ma se il soggetto a cui si rivolge la medicina è l'essere umano nella sua interezza e complessità, è possibile ignorare completamente la rilevanza di questo peculiare aspetto della natura umana nella formazione del medico?

La spiritualità non va confusa con la religione, a cui per molto tempo è stata delegata. Se la condizione umana fosse puramente materica, forse non esisterebbe neanche qualcosa che potremmo definire come una tensione spirituale. Questa però ha caratterizzato la nostra esistenza fin dal primo sorgere di quella che abbiamo definito come coscienza.

Nelle antiche medicine tradizionali il ruolo del guaritore era assimilato a quello sacerdotale nell'intuitiva percezione che la malattia del corpo coinvolge tutti gli aspetti della persona, incluso la sua condizione psichica e spirituale.

Oggi è improponibile pensare a questa somma di ruoli in un'unica figura professionale, per cui di fronte alle gravi patologie nei centri medici più avanzati si cerca di affiancare al medico la figura dello psicologo per il sostegno emotivo del malato nel suo percorso di cura. Sono state raccolte molte evidenze su come la risposta emozionale possa orientare positivamente o negativamente le prospettive di guarigione, e in questa risposta il ruolo della spiritualità ha un elevato valore.

Se questo è vero per chi soffre, è anche ragionevole considerare che una formazione spirituale, non necessariamente confessionale, possa essere di sostegno a chi cura e deve affrontare la condizione di chi è affetto da una malattia grave o terminale.

Vorrei indicare alcuni punti sui benefici che potrebbero derivarne:

* Sviluppare empatia e compassione nel lavoro terapeutico. Queste emozioni da parte del medico sono sempre riconosciute dai pazienti e favoriscono la loro fiducia verso il curante.
* Maggiore capacità di comunicazione. Se il medico percepisce realmente il malato come persona con una precisa identità e non solo come un caso clinico su cui intervenire, saprà creare una migliore relazione, offrirà un supporto più efficace e otterrà una maggiore adesione alle terapie da parte dei pazienti.
* Prevenzione del burnout. Lavorare con pazienti affetti da malattie gravi può essere emotivamente molto impegnativo per il personale sanitario: una formazione spirituale può dare sostegno per affrontare questo stress e il rischio di burnout.
* Apertura a un approccio olistico. Integrare la spiritualità nella pratica medica può favorire un approccio più olistico, portando a considerare non solo gli aspetti fisici della salute, ma anche quelli psicologici, sociali e spirituali e le differenze culturali dei pazienti, aspetto non secondario in una società sempre più multietnica.

In conclusione, se riconosciamo che la spiritualità è una componente essenziale di questa umana natura, dovremmo domandarci se sia possibile escluderla da una relazione come quella tra noi e la malattia. La malattia grave o terminale ci pone di fronte ai fragili limiti della nostra condizione e ci spinge ad affrontare quelle domande a cui spesso si evita di dare risposte.

Quanto al medico, è vero che il suo compito è soprattutto quello di affrontare i problemi del corpo, ma nel suo lavoro incontrerà esseri umani in una condizione di particolare fragilità che inevitabilmente lo porranno di fronte alla propria, e ogni mezzo è prezioso per sostenere questo reciproco carico. ◎

Studente di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977, Gino Vitiello è medico e psicoterapeuta a Napoli. È istruttore di Yantra Yoga e insegnante di meditazione, nonché autore di diversi articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione buddhista.

Il mio percorso personale con la terapia della Gestalt

Amely Becker

Il mio primo approccio alla terapia della Gestalt ebbe luogo quando fui invitata a lavorare su un sogno che avevo fatto. Un amico mi aveva offerto una seduta di prova e l'esperienza mi colpì profondamente; lavorare con il metodo della Gestalt su quel sogno mi lasciò euforica, ispirata e con molte intuizioni. La scoperta che tutte le parti del sogno possono prendere vita animandole, facendole interagire tra loro, dando loro voce e lasciandole parlare da sé e tra loro mi ispirò una nuova comprensione del potere dell'immaginazione creativa; si trattava di una sorta di psicodramma, come una rappresentazione teatrale sul palcoscenico della mia mente. Qualche anno dopo divenni fortemente motivata a studiare adeguatamente questo approccio tanto da farne la mia professione.

La Gestalt è una forma di psicoterapia sviluppata da Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman negli anni '40 ed è un approccio olistico alla guarigione della psiche. Considera gli individui esseri complessi, considerando i loro pensieri, emozioni, comportamenti e sensazioni fisiche come aspetti interconnessi della loro esperienza. Sottolinea l'importanza di comprendere la persona nella sua totalità, piuttosto che concentrarsi solo su sintomi specifici, privilegiando il fatto che corpo, emozioni e mente sono interconnessi e lavorano assieme, in armonia o disarmonia. L'obiettivo è quello di aiutare la mente a lavorare di concerto con le emozioni e il corpo, producendo così "Gestalt" cognitivi completi. La terapia pone un'enfasi significativa sul momento presente, incoraggiando gli individui a esplorare i loro pensieri, sentimenti e sensazioni del momento. Concentrandosi sul "qui e ora", la terapia della Gestalt mira a migliorare la consapevolezza di sé e a promuovere l'integrazione personale di questi tre campi dell'esistenza e crea connessioni con gli strati più profondi della coscienza, rinfrescandone l'esperienza in modo spontaneo.

Ciò favorisce la crescita personale, producendo una soddisfazione e significato maggiori. Rimanere nella consapevolezza del presente viene definito "seguire il proprio processo". Imparare a osservare il proprio processo nel momento presente è il modo per sviluppare la capacità di consapevolezza. Nella terapia Gestalt questo approccio è chiamato "tracking fenomenologico". Un gestaltista esperto può avere accesso all'esperienza del proprio processo con la consapevolezza che esso è "sempre giusto", così com'è.

Il termine "Gestalt" contiene l'essenza di ciò che rappresenta la sua metodologia. Gestalt è un vocabolo tedesco che si traduce letteralmente come "forma intera" o "figura completa". Il verbo "gestalten" può essere tradotto come "creare" o "creare". La Gestalt rappresenta una forma completa, implica una figura, o configurazione, totalmente delineata di un oggetto o di un'esperienza vissuta; non manca nulla. Nel contesto della terapia, si riferisce all'insieme o al quadro completo dell'esperienza di un individuo. Attraverso la terapia della Gestalt si cerca di trasformare le interruzioni inconsapevoli del flusso di coscienza alla linea di confine del contatto della propria esperienza in un processo di consapevolezza continuo, che ci permetta di vivere in modo più consapevole e presente.

Sono nata in Germania nel periodo postbellico e ho subito pesanti condizionamenti emotivi e mentali. Sono cresciuta circondata da una famiglia che aveva forti principi su come la vita dovesse essere vissuta, con linee guida ben cementate. Mi sentivo costretta a vivere secondo una certa prospettiva, altrimenti sarei stata considerata inadatta ad essere accettata nel clan di cui facevo parte. Mi ero repressa per adattarmi e non avevo l'opportunità di connettermi con la mia vitalità fondamentale; in molti modi mi ero eliminata. Sentii il peso di questo condizionamento fino al punto da dover lasciare il mio paese d'origine all'età di vent'anni, per salvarmi da un incombente crollo mentale. Dopo alcuni anni a Londra, trovai la terapia della Gestalt. Imparai come la vita possa essere liberata dalle catene delle regole preconcette e dei giudizi di sé e come lo spazio della vita possa essere lasciato aperto, non controllato dalle pesanti pressioni della società e delle aspettative familiari.

Prima di tutto imparai che ero fondamentalmente "buona". Non ero condannata all'isolamento, anche se non cercavo di adattarmi a ciò che era la norma. Già durante la mia formazione alla terapia della Gestalt ritrovai la mia autostima e scoprii un'energia creativa e dinamica che rivoluzionò completamente il senso del mio valere. Lontano dalla rigidità di aspettative e repressioni quasi crudeli, imparai a giocare, a trovare una voce dentro di me che fungeva da guida molto a me più consona di certe regole autoritarie che mi avevano imposto.

Stavo imparando a liberarmi dal condizionamento della voce di un forte super-io che mi diceva come vivere la vita. Non c'era più un'autorità interiorizzata a cui essere all'altezza. Invece durante la terapia mi veniva chiesto: "Che cosa vuoi? Come vuoi vivere la tua vita?" Mi fu rivelato uno spazio interno che per la prima volta mi consentiva un dialogo interiore con me stessa, che mi considerava, mi rispettava e mi incoraggiava a scoprire la libertà di trovare una risposta e una replica a queste domande. Riguardando indietro, mi stupivo di quanto la mia mente fosse stata imprigionata e oppressa in Germania, priva della libertà di sviluppare un rapporto con me stessa, ma dovendo soprattutto fare riferimento a ciò che altre autorità si aspettavano da me. Si trattava di un condizionamento molto sottile, quasi impercettibile. In seguito, stavo a Londra e mi ero presa lo spazio per sentire me stessa alle mie condizioni, mi svegliai emotivamente e mi sentii mentalmente liberata.

All'inizio di questo viaggio verso la liberazione psicologica, per un lungo periodo mi ritrovavo a ripetere: non lo so. Non so che cosa voglio, non riesco a immaginare o percepire me stessa secondo i miei termini. Una cosa spaventosa. Dovevo affrontare un paesaggio interiore arido, desolato, costellato da dubbi e intimidazioni, quasi paralizzato perché affollato da introiezioni altrui. Non sapevo chi fossi e che cosa volessi.

La forza della Gestalt è stata quella di aiutarmi a riavvicinarmi a me stessa,

semplicemente accettando qualsiasi cosa venisse fuori nel processo di indagine. E ciò che divenne evidente era questo vuoto enorme nella mia psiche, un buco nero nascosto per lungo tempo alla vista. Pian piano imparai ad ascoltare sussurri che mi dicevano qualcosa di me. Imparai a prendere lo stimolo dalla formula della Gestalt per scoprire mantenendomi in uno spazio consapevole, presente e nel momento. Era ok il non sapere. Era giusto sentire una vacuità desolata che, con un po' di nutrimento accorto sarebbe diventata un terreno fertile per la mia verità, i miei bisogni, i miei desideri e la mia voglia di germogliare ed evolvere in un giardino interiore colorato di potenziale creativo e di ispirazione.

Ho imparato a lasciar andare la nozione di personalità fissa, di "sé" fisso, di gestalt fissa a cui dovevo corrispondere. Non dovevo cercare di essere qualcuno per gli altri, potevo semplicemente essere la mia versione ed ero incoraggiata a dedicare tempo e spazio per aiutarmi a crescere in me stessa e imparare a seguire il mio processo. Ho scoperto molte ferite derivanti dall'abbandono, dal rifiuto e dall'allontanamento totale che mi hanno fatto sentire sostanzialmente come se non esistessi. Tutte queste ferite andavano curate. Affrontarle richiedeva coraggio e fiducia. La metodologia della Gestalt è stata il mio punto di appoggio e la struttura che mi ha sorretto in questo processo per imparare a entrare in intimità con me stessa, anziché esserne aliena.

"Il cambiamento avviene quando si diventa ciò che si è, non quando si cerca di diventare ciò che non si è". (Arnold Beisser 1970) La "teoria paradossale del cambiamento" afferma che concentrarsi nella ricerca di ciò che si è per natura correggerà da sola qualsiasi cosa artefatta. Più si cerca di essere ciò che non si è, più si rimane uguali. Al contrario, quando le persone si identificano con la loro esperienza attuale, le condizioni di completezza e di crescita favoriscono il cambiamento, che avviene come risultato della piena accettazione di ciò che è, piuttosto che dello sforzo di essere diversi. Perls era noto per dire spesso: "Non spingete il fiume!"

Grazie al lavoro con la terapia della Gestalt sono riuscita a diventare creativa nel mio approccio alla vita e per molti anni ho praticato la terapia della Gestalt come professione, aiutando gli altri a liberarsi dalle loro alienazioni e dalle difese che avevano sviluppato. Ho scoperto che la spontaneità è il trampolino di lancio per sperimentare, per usare la vita, determinate circostanze, in modo esperienziale per scoprire il potenziale di me stessa, dissolvendo gli stereotipi e diventando flessibile nel mio approccio alla vita. E come è sorprendente il fatto che, il diventare agente di me stessa prendendo rischi, evolvendomi, affermando la mia esistenza invece di sentirmi obbligata ad adattarmi alle aspettative altrui, avesse affermato che sono una persona unica, non uno stereotipo. La mia versione ha lo stesso valore di quella di chiunque altro e la gerarchia dell'oppressione è diventata superata.

La Gestalt come orientamento e forma di terapia mi ha aiutato a sviluppare e applicare strategie di coping, di gestione. Nel rimodellare la mia percezione della vita, mi ha dato una visione, ha fertilizzato la mia immaginazione. Mi ha svegliato per farmi vivere e ha sostenuto il mio diventare coraggiosa, ha alimentato la fiducia nel mio processo, affermando la mia capacità di abbracciare il mio potenziale. Mi ha accompagnato per quaranta anni come stile di vita, orientamento, disciplina e professione.

Nel mondo del samsara si dice che è necessario avere un ego forte e funzionante, in modo che sia adatto a essere trasceso nel campo spirituale. Un ego fratturato non è una buona base per intraprendere il cammino spirituale. Il mio ego era certamente fratturato e aveva bisogno di essere riparato e guarito, la terapia della Gestalt lo ha fatto per me. E questo mi ha aiutato enormemente nel mio cammino con lo Dzogchen, con Rinpoche e con la Comunità Dzogchen.

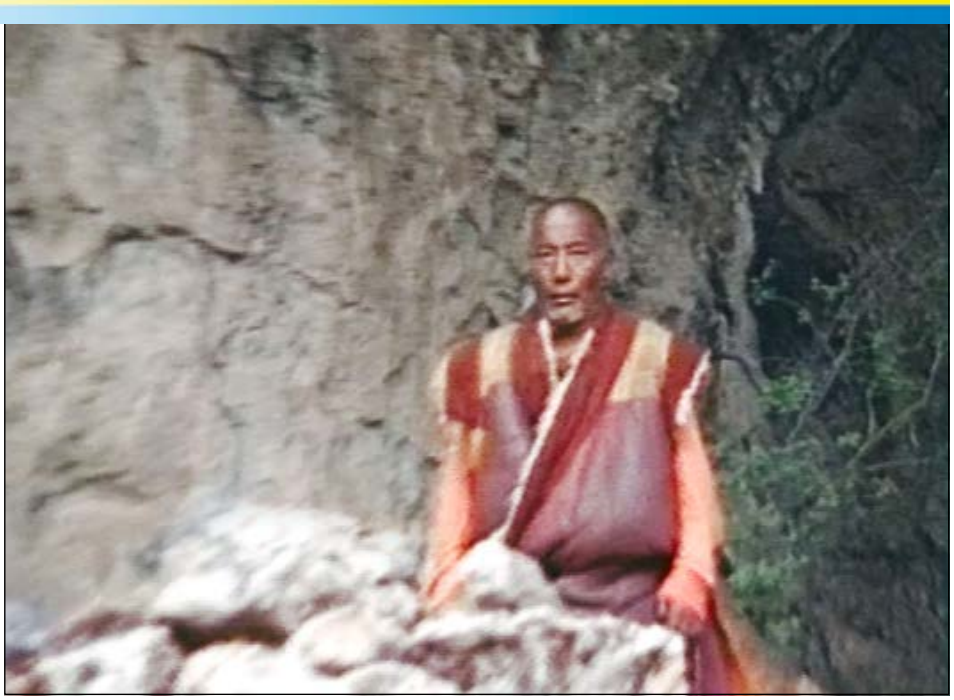
Perls amava dire che "bisogna perdere la testa per tornare in sé". La Gestalt mi ha insegnato a perdermi senza perdermi, come direbbe Winnicott. ◎

Amely Becker è nata in Germania. Ha incontrato Chögyal Namkhai Norbu a Londra nel 1979. Ha iniziato il suo percorso con la Gestalt nel 1984 e si è recentemente ritirata dalla professione di psicoterapeuta della Gestalt. Amely vive a Tenerife.

Traduzione italiano di Clara Lovisetti

Il Tibet di Chögyal Namkhai Norbu Parte 10

In questa puntata conclusiva della visita di Raimondo Bultrini al villaggio di Changchub Dorje con Chögyal Namkhai Norbu nel 1988, finalmente incontrano il Maestro.



Il monaco eremita che Raimondo incontra durante una delle sue passeggiate, in piedi davanti alla sua grotta di montagna.

I Vecchi Discepoli

Al mattino ci svegliamo presto, come al solito. Sonam Palmo e Puntsok si alzano dai loro sacchi a pelo mentre io emergo da un mucchio di coperte che non sempre riescono a proteggermi dal freddo. Invece di uno degli anziani discepoli di Changchub Dorje, questa mattina è una monaca sui quarant'anni a portarci la tsampa con il tè. Ormai ci sono abituato, e ingoio senza difficoltà l'impasto, che tuttora però non so preparare da solo. Subito dopo, la stessa monaca arriva con un catino d'acqua riscaldata in una casa vicina. Con il freddo pungente lavarsi con acqua calda è un vero godimento.

La sera, nelle passeggiate con Rimpoche prima di coricarci, il cielo è quasi sempre libero dalle nuvole e un'armonia particolare regna nell'aria. La solita formazione di stelle si presenta puntuale negli stessi punti, visibili oltre al triangolo di montagne che chiude il villaggio. La luce diffusa di una luna ancora bassa sull'orizzonte delinea i contorni delle rocce dalle forme bizzarre.

Con la torcia spenta, i sensi attenti, respiro a pieni polmoni un'aria leggera e inebriante, come un vino frizzante che stordisce e dà brividi piacevoli. Rimarresti qui per sempre? mi domando. Rinunceresti al caos del tuo mondo per i lunghi giorni di meditazione e questa pace notturna? Forse, ma non posso, adesso non posso. Sono troppo eccitato dall'idea di una città che cambia, nel trambusto di vite disperate, che corrono dietro a sogni di ricchezza, di potere o soltanto di tranquillità, amano mille donne e mille uomini alla ricerca di ideali, sempre impossibili e pronti a svanire, creano milioni di oggetti affascinanti quanto inutili.

Qui non esiste un obiettivo visibile, i sogni non si materializzano subito con la volontà. Nel mio mondo, se voglio correre ho un'auto veloce, se voglio volare un aereo. Qui ho solo le mie gambe e le braccia per lavorare.

Stasera una stella cade mentre passeggio prima di risalire in camera. Mi ritrovo a desiderare una pace interiore profonda, comunicabile a tutti. Qualche anno prima avrei chiesto qualcosa di diverso, qualcosa di molto più pratico. Da oggi osservo e rifletto sugli effetti di una vita dedicata esclusivamente allo spirito. Osservo attentamente i lama e gli yogi eremiti, molti dei quali furono discepoli diretti di Changchub Dorje. Non ne conosco i pensieri, non posso parlare con loro senza la traduzione del maestro Namkhai Norbu.

Posso però valutarne il carattere dai comportamenti, e da molti altri segni.

Uno è alto e robusto, con un viso da Marlon Brando. Dà un'impressione di forza e solidità interiore. L'aspetto imponente e lo sguardo magnetico ne fanno una figura carismatica. Ho la sensazione che provi verso di me sentimenti contrastanti, nutriti dal dispetto per il mio iniziale rifiuto del cibo. E' lui infatti uno dei nostri più solerti servitori, ed è strano vedere quest'uomo imponente, che fu uno dei principali discepoli di Changchub Dorje, piegare il capo ogni volta che porge il cibo. La mia impressione è che si sia educato all'umiltà, sull'esempio di Garwang, il quale sembra però esternarla più spontaneamente.

Piccolo e agile è l'anziano religioso con il quale ho tentato di suonare il tamburo nel tempio delle divinità terrifiche. Ha una barba bianca raccolta al mento, un segno che incute rispetto tra i tibetani. Deve possedere qualche talento artistico, perché oltre a insegnarmi il tamburo suona la tromba durante tutte le cerimonie rituali.

Anche i suoi occhi possiedono qualcosa di particolare, come accesi da un fuoco che sembra estendersi a tutto il viso, d'un rosso scuro. Potrebbe essere un praticante del "tummo", l'energia del calore interno che si sviluppa con anni di allenamento del prana. Ma è più probabile che passi gran parte del suo tempo a suonare là dove l'ho incontrato, nel piccolo tempio in fondo al villaggio.

E' lui a riempire di note l'aria della valle e la sua frequentazione delle divinità terrifiche deve averlo reso ad un tempo forte e intuitivo. Manifesta infatti un certo distacco apparente, mentre gli occhi brillano di passioni non sopite e trasformate interiormente in fede mistica.

Insieme a lui un giorno incontro un ometto dalla testa completamente lucida. Era sceso un solo giorno dal suo rifugio per la grande cerimonia. Vive abitualmente in una delle grotte vicino al villaggio, dove praticò per molti anni Changchub Dorje. Lo

Raimondo e i resti di un piccolo tempio abbandonato durante la Rivoluzione Culturale vicino alle grotte degli yogi.

Il monaco somigliante a Marlon Brando.

ritrovo durante una delle mie camminate sulla montagna davanti alla porta di legno che chiude la bocca del suo alloggio scavato nella roccia. E il suo luogo di ritiro, e m'invita a visitarlo.

Dimostra subito una grande cordialità, ma i suoi occhi chiari hanno un fondo di tristezza e distacco. Ho paura di disturbarlo in questo suo eremo di roccia, più povero di un rifugio francescano, ma il vecchio insiste. Ha un accenno di sorriso e con le mani giunte mi indica il tappeto.

L'interno è completamente scuro, l'arredo inesistente. Distinguo un piccolo altare, una cassapanca, la ciotola del cibo, un sacco di farina d'orzo e il thermos con il quale mi versa il tè al burro. Quando gli occhi si abituano all'oscurità osservo il suo viso di vecchio-bambino, mentre lui tiene timidamente lo sguardo fisso sul pavimento della grotta, coperta da assi di legno grezzo.

Nel dialogo muto credo di sentire il profondo legame tra il vecchio e la montagna, come un figlio nell'utero materno. Questa sua condizione sembra rassicurarlo, ma chissà qual è stato il suo percorso prima di rinchiudersi qui dentro. Finisco di bere il tè e mi guardo intorno. In fondo, ho l'impressione che l'eremita sia anche un custode del luogo, uno dei tanti sparsi nelle mille grotte di questa montagna piena di vita.

I Consigli della pratica

Si avvicina ormai la partenza e tutti i lama, monaci e yogi moltiplicano le loro visite a Namkhai Norbu. Ognuno chiede un consiglio per la propria pratica, come facevano da vivo con Changchub Dorje. Insisto a lungo per conoscere almeno uno dei testi che il lama ha trascritto, e alla fine riesco ad avere una traduzione di alcuni versi dedicati a un Lama da nome Pema Loden, che ho rielaborato in italiano eliminando purtroppo la metrica originale.

Nell'insegnamento Dzogchen si dice sempre che rispetto al modo di vedere non c'è nulla da stabilire; rispetto alla meditazione, nessun oggetto su cui meditare; e rispetto al comportamento, nessuna condotta da osservare.

Gli yogi delle grotte che sono venuti per la cerimonia con Rinpoche.

Ma, anche se non c'è nulla da stabilire, il modo di vedere dev'essere al di là delle limitazioni; anche se non c'è nulla da meditare, la meditazione dev'essere la non distrazione; anche se non c'è nulla da osservare, il comportamento dev'essere privo di artificiosità: questo è il segreto del modo di vedere, di meditare e di agire. I tre aspetti tawa, gompa, chöpa.

Le diverse esperienze sono come i fiori in una pianura d'estate: non inganna, è vera la bellezza del loro colori; così nella dimensione della pura presenza, che è come il calore e l'umidità, meraviglioso è lo spettacolo dell'unico sapore.

Simile allo stato del rigpa, diverse le forme, diversi i colori, unico il calore che tutto governa.

Per un praticante che vive in questo stato, qualsiasi azione del corpo, della voce o della mente diventa parte della continuità dell'autoliberazione.

Se non è questo il profondo insegnamento Ati, cosa mai può esserlo?

Namkhai Norbu cita qui il testo di alcuni tantra dello Dzogchen del cosiddetto "ciclo della mente". Il "modo di vedere" non è il "punto di vista" e non presuppone qualcuno che sta osservando, giudicando. L'origine di tutti i problemi sta proprio nel soggetto che guarda l'oggetto credendolo qualcosa di esterno. Tutti viviamo in questo continuo dualismo e non possiamo farne a meno. Gli occhi guardano fuori, le orecchie recepiscono dall'esterno, le mani toccano, il naso fiuta gli odori. Una mente non allenata è tanto condizionata dai sensi da comportarsi automaticamente nello stesso modo anche durante la meditazione, che richiede una concentrazione su un oggetto esterno, dunque l'azione, lo sforzo di chi medita.

A un maestro di Dzogchen, Yungton Dorjepal, fu chiesto che tipo di meditazione praticasse. "Su che cosa dovrei mai meditare?' rispose. "Cosi voi praticanti di Dzogchen non meditate?" gli chiesero. E lui rimando: "Quando mai sono distratto dalla contemplazione?'. Il significato della sua risposta sta tutto nella differenza tra gom-

» continua alla pagina seguente

Da sinistra a destra: Uno dei nipoti di Changchub Dorje con una giacca gialla, Phuntsog Wangmo, la sorella di Rinpoche, Sonam Palmo, Karwang e un nipote più giovane di Changchub Dorje.

» *continua dalla pagina precedente*

pa, "meditare" e tingzin, "contemplare". Nel primo caso si presuppone un oggetto su cui meditare o un pensiero da creare. Nella contemplazione invece non c'è distinzione tra soggetto e oggetto, non c'è qualcosa da fare o da creare, ci si trova nella condizione unica e immutabile dell'origine.

L'Incontro con Changchub Dorje

Siamo ormai prossimi alla partenza e l'incontro avviene quasi a sorpresa, durante una passeggiata con Namkhai Norbu, Garwang e il lama che somiglia a Marlon Brando. Giunti davanti alla casa di Changchub Dorje, suo nipote apre la porta esterna, la richiude alle sue spalle e ci troviamo nel cortile. La montagna è proprio sopra di noi, il villaggio ai nostri piedi. Garwang entra per primo nell'appartamento del grande lama e nessuno parla. Sembra quasi un incontro clandestino, e un poco lo è, considerando che gran parte degli abitanti di Nyaglagar non conosce ancora il segreto, celato così a lungo per impedire che lo venissero a sapere le autorità cinesi.

Garwang solleva il coperchio di una delle due casse che sono sul pavimento. E' molto buio, non riesco a distinguere bene la forma che s'intravvede al suo interno. Quasi non respiro, ora so che quello è il corpo di Changchub Dorje e non ho il coraggio di avvicinarmi troppo.

Phuntsog Wangmo.

Garwang sposta con le mani un po' del sale che riempie la cassa. La testa, alla quale è ancora rimasto attaccato qualche capello, è ormai abbastanza visibile, nonostante l'oscurità. Ho quasi una sensazione di vuoto mentale e per rispetto mi inchino come si usa in Tibet, fino a toccare la cassa con la fronte.

Restiamo tutti in silenzio per un tempo che mi sembra interminabile, poi vedo Garwang prendere dei fili di tessuto della fodera di un vecchio mantello di pelle e consegnarli a Rinpoche, che a sua volta li passa a me consigliandomi di custodirli. "Changchub Dorje – mi dice – ha lasciato l'indicazione di conservare il suo corpo per il beneficio di tutti gli esseri. Ogni cosa che è stata a contatto con lui è carica della sua energia". Alzo il dono sulla testa ringraziando e torno a osservare quel corpo in penombra. Non avrei mai immaginato di vedere una cosa del genere. E come un cadavere imbalsamato.

La cassa non è molto alta, ma è abitudine di questa praticanti tantrici morire nella posizione detta "del loto", di meditazione, e il loro corpo con le ultime pratiche rimpicciolisce. Mi torna in mente il suo maestro, Nyagla Pema Duddul, che realizzò il corpo di luce, come Togden, lo zio paterno di Namkhai Norbu che ebbe maestri in comune con Changchub Dorje.

La testa comincia a ronzarmi, Namkhai Norbu e Garwang parlano a bassa voce. Siamo soli nel silenzio di questo reliquiario e finalmente ho l'esatta percezione del grande onore che mi è stato concesso.

I Doni della Partenza

Siamo ormai alla vigilia della partenza. La sera, com'è prevedibile, si raccoglie una gran folla nella nostra stanza. E' il momento dei saluti e dei regali. A Namkhai Norbu vengono offerti una statua, un testo sacro e un campanello, simboli rispettivamente del corpo, della voce e della mente. E' l'offerta più importante di un discepolo al maestro che lo introduce allo "stato", ponendo i suoi tre livelli di esistenza al servizio dell'insegnamento ricevuto.

Non mi aspetto dei doni quando – uno alla volta – i nipoti di Changchub Dorje vengono verso di me con medicine, reliquie e soldi. E' un augurio di buon viaggio, un invito a tornare. Dopo di loro, altri soldi, dai monaci, dai laici, dalle suore. Sono commosso e non ho nulla da donare a mia volta, viaggio solo con i vestiti e il minimo indispensabile.

Penso che l'unico modo per ricambiare sia quello di raccontare un mondo, questo mondo, dove la mia civiltà può trovare ancora valori spirituali dimenticati e luoghi di natura incontaminata. Purtroppo non è l'Eden, perché anche qui la violenza e l'ignoranza degli uomini ha lasciato i suoi segni: i monasteri abbandonati e diroccati, le vittime della Rivoluzione, i bambini senza scuole, la gente senza ospedali né strade di collegamento con le resto del mondo.

Forse l'isolamento serve a preservare, ma deve poterlo decidere chi vuole restare fuori dal mondo, come gli eremiti delle mille grotte. Invece è imposto per legge.

E' ormai notte fonda. Alla fioca luce di una sola candela Namkhai Norbu scrive gli ultimi consigli di pratica a chi li ha richie-

Una delle immagini dei dipinti del tempio di Nyaglagar o Khamdogar.

sti. C'è un'atmosfera eccitante nell'aria che mi tiene sveglio a osservare la stanza buia, l'altare vicino al letto del lama illuminato dalle lampade al burro. I cani sono come sempre padroni dell'oscurità finché il suono forte, costante del tamburo non spezza i latrati, mandandoli a morire nell'eco di una valle lontana.

Poche ore di sonno, partenza all'alba. L'ultima foto di gruppo è sotto un chorten, prima di attraversare il ponte di legno che porta sulla strada maestra. Siamo già sui cavalli quando più di cento persone compaiono nella piccola radura lungo il fiume. Offrono khatag e ci osservano in silenzio andare via. Da un'altura al di là del fiume un gruppo di ragazzi agita le braccia, mentre, a salutare il lama che parte, qua e là si innalzano le colonne di fumo del sang.

Vorrei imprimermi nella mente ogni roccia, ogni colore. Osservo la nostra carovana variopinta, guidata da giovanissimi Khampa con i capelli lunghi legati da cotoni rossi e neri. Indossano camicie bianche, o all'opposto coloratissime e ogni tanto partono al galoppo per riprendere uno del muli che corre nella direzione sbagliata col suo carico di bagagli.

Ritorno in Derghe –
Dimensioni senza Tempo

L'estate è ormai al suo apice e ovunque i prati sono pieni di fiori, soprattutto lungo gli argini del fiume. "E' difficile che i cinesi riescano a rovinare questa terra" commentiamo con Namkhal Norbu, scoprendoci a pensare la stessa cosa davanti allo spettacolo della natura intensamente colorata.

Lungo la strada adesso è facile incontrare le tende dei nomadi, ormai accampati nelle valli aperte, senza più paura dei venti gelidi dell'inverno appena trascorso e molte famiglie, amici e conoscenti hanno formato accampamenti comuni con centinaia di yak che pascolano su prati ormai verdissimi. Per due volte, prima di ritrovare la jeep che ci riporterà verso il Sichuan, ci fermiamo per accogliere l'invito dei nomadi. Si mangia carne secca e si beve tè al burro senza parlare.

Osserviamo i volti sorridenti degli adulti, quella curiosi e timidi dei bambini, le loro bestie intorno alle tende. Non c'è, a cadenzare il tempo di queste vite, altro che la luce dell'alba e l'oscurità della sera, ne c'è calendario oltre quello delle stagioni. "Non è forse il concetto del tempo – chiedo a Namkhai Norbu – che separa Oriente e Occidente?

Non avremo esagerato con la suddivisione in ore, minuti e secondi?

Rinpoche come spesso in questi casi non risponde. Mi indica un punto invisibile verso la valle, e come per una regia perfetta da chissà dove sale una melodiosa e lentissima canzone tibetana. Resto in silenzio ad ascoltare e stavolta non chiedo niente, nemmeno la traduzione dei testi. ◎

Immagini tratte da un video realizzato da Chögyal Namkhai Norbu per gentile concessione dell'Archivio Merigar.

Come ho incontrato Chögyal Namkhai Norbu

Lilia Letti

Sono nata e cresciuta a Mosca in Russia in una famiglia musulmana. Sono Tartara e i miei genitori, come pure i miei nonni, sono anche Tartari e di conseguenza musulmani . Non è che i miei genitori siano molto religiosi, non pregano 5 volte al giorno, ma osservano l' Eid al-Adha, il digiuno musulmano.

Da bambina tutto era come al solito : asilo, scuola. Mi è sempre piaciuto parlare alle persone più grandi e fare domande. Ero una bambina piuttosto depressa, ma fin dall'infanzia ho amato la musica e praticato la danza : all'inizio ballo liscio e poi a scuola danza hip hop.

Quando avevo 16 anni ho studiato per un po' di tempo l'islam, cercando di praticarlo e pregando. Avevo un ragazzo musulmano e anche i suoi parenti erano musulmani, non mangiavamo carne di maiale e non potevamo ascoltare la musica, danzare, eccetera . Ma subito ho sentito che questo era troppo una limitazione per me . Non mi piacevano tutte queste restrizioni. Ero stata abituata a vivere e sono cresciuta molto libera : mi era permesso un sacco di cose e poi improvvisamente niente più era permesso, questo mi sembrava strano.

All'epoca avevo un' amica il cui padre era uno dei primi insegnanti di yoga kundalini a Mosca e lei mi invitò a una lezione dove sono stata introdotta allo yoga. Mi è piaciuto molto e presto ho ottenuto un lavoro come amministratrice alla Federazione yoga. Là facevo kundalini yoga e lavoravo.

Dopo un po' di tempo la pratica dello yoga kundalini mi ha dato un sacco di energia che non sapevo come incanalare. Il mio elemento aria era disturbato profondamente e sono diventata iperattiva, avevo strani pensieri e il mio umore cambiava spesso. Ho capito che non potevo stare così e ho deciso di passare allo hata yoga. Mi esercitavo 2–3 volte alla settimana per un anno e tutto dentro di me si è calmato.

Ho cominciato a studiare induismo, ma non riuscivo a dare risposta a certe domande e avevo la sensazione che mi mancasse qualcosa. Avevo amici che erano interessati allo yoga e alla filosofia indiana e parlavano di diversi movimenti e di diversi insegnanti. Dapprima ho pensato che non avevo bisogno di un'insegnante, ma poco a poco ho cominciato a credere e a sentire che in realtà ne avevo bisogno, ma non sapevo quale.

A quel tempo ho appreso la Vipassana di S.N. Goenka, un metodo per purificare la mente e sono andata a fare un ritiro, passando 10 giorni in silenzio e in pace. E' stata un'esperienza molto interessante, e a quel tempo l'ho chiamata 'preziosa'. Quando la mia mente si è calmata, cominciò a sorgere un po' di chiarezza. Questo mi piaceva molto e ne sono uscita con una mente così chiara e una velocità di attenzione che notavo tutto attorno a me . Questo era nell'aprile del 2013.

Continuavo a lavorare alla Fondazione yoga . Poi a giugno, Artem Verny della Comunità Dzogchen arrivò e portò un poster con una foto di Rinpoche e un annuncio riguardo il ritiro di Tara Verde che si sarebbe svolto a Kunsangar Nord, vicino a Mosca, ed anche dei volantini sulla Danza del Vajra . Quando ho visto Rinpoche ho pensato che probabilmente era un'insegnante interessante e saggio, ma poi, dato che mi piaceva Artyom, ho deciso di parlargli. Gli ho chiesto di dirmi qualcosa sul ritiro e le attività che erano menzionate ed egli mi parlò della danza, della meditazione e del movimento. Allora divenni interessata e, pensando che questo era quello di cui avevo di bisogno, decisi di andare a dare un'occhiata.

A quel tempo avevo in mente di spostarmi a San Pietroburgo e volevo abbandonare il mio lavoro. Stavo lavorando per l'ultimo mese per mettere via il denaro per traslocare perché non volevo vivere più a Mosca. E così andai al ritiro . Al mattino per prima cosa andai allo yoga. Pensavo che era molto bello che facessero yoga al mattino, perché lo yoga mi piaceva veramente. Dal momento che si trattava di Yantra yoga, un nuovo tipo di yoga per me, l'ho paragonato con quello che era simile alla Kundalini e quello che era simile allo Hata. E c'era tutto, Hata e kundalini, perché combinava la respirazione, il movimento e gli asana. Pensavo che fosse molto interessante. Il mio corpo era abbastanza preparato e gli 8 movimenti sono stati di facile apprendimento per me .

Poi nel pomeriggio c'era l'insegnamento ed è stato molto interessante. Quando abbiamo incominciato a cantare il Canto del Vajra ho avuto un'esperienza molto forte . Ma la cosa più meravigliosa avvenne quella sera. Finito l'insegnamento, avevamo la cena e di sera quando stavo andando a fare una passeggiata in giro per Kunsangar, ho sentito una musica venire dalla tenda. Pensai : che bella musica, vado a dare un'occhiata. Ho camminato su e ho visto circa il 50, 60 persone che danzavano Khaita . Ero molto felice. Il puzzle era completo : c'era yoga, insegnamento, filosofia e danza e quindi decisi di rimanere perché mi piaceva tutto.

Immediatamente andai a danzare e imparai le danze. Così è accaduto tutto . Ogni giorno andavo sempre più in profondità. Camminavo in giro per il Gar e pensavo che non conoscevo nessuno, ma era come se ci fossimo già incontrati da qualche parte. Ogni giorno incontravo più persone e poi mi dissero che tutti andavano in Crimea. Ho realizzato che non avevo bisogno di spostarmi a San Pietroburgo, avevo già trovato quello che stavo cercando.

Dopo Mosca, siamo andati in Crimea dove rimasi per un mese e abbiamo continuato a danzare khaita. Per quanto mi ricordo, non c'erano insegnamenti aperti là, ma c'era un corso per gli insegnanti di Yantra yoga, dove andai come partecipante e studiai Yantra e c'era un esame e un seminario sul Santi Maha Sangha. E alla sera danzavamo khaita per due ore ogni giorno. E' stato un periodo molto felice e pieno di gioia.

Esami di Khaita a Dzamling Gar, 2016. Foto di Enrico Dell'Angelo

Poi sono tornata a Mosca dove ho cominciato ad andare alle Ghana Puja e alle pratiche collettive e allo yantra yoga . In autunno andai a un ritiro con Jim Valby sul livello di base di Santi Maha Sangha.

Nella primavera del 2014 ho appreso che ci sarebbe stato un Festival di danze a livello internazionale a Merigar d'estate. Molte persone ci andavano. Io ed alcune altre ragazze della Comunità Dzogchen di Mosca abbiamo preparato e danzato danze folcloristiche russe là. Così per la prima volta ho visitato Merigar, in Italia, dove ho incontrato Sebastian, il futuro padre di mia figlia.

Nel 2015 sono andata a Dzamlingar per la prima volta, dopodiché ho deciso di lasciare la Russia. Nel 2016 sono andata di nuovo a Dzamlingar per partecipare all'esame di khaita. Questa è stata la mia pratica principale per tutti questi anni ed è così che sono diventata un'istruttrice di Khaita. Vivevamo nelle tende nel Barranco, in mezzo alla natura e facevamo lavoro di volontariato al Gar. E poco dopo ho passato l'esame di Santi Maha Sangha. In Tenerife ho incontrato di nuovo Sebastian e abbiamo cominciato a vivere assieme. Poi è nata nostra figlia Chiara e ci siamo trasferiti in Italia. Ora ha già sei anni ed è al suo primo anno di scuola .

Nella primavera dello scorso anno ho cominciato a parlare italiano. Non lo parlavo prima perché la lingua italiana era difficile per me e ci è voluto molto tempo per abituarmi. Non tanto tempo fa, dopo due corsi, sono diventata addestratrice di cani . Così ora lavoro con i cani e anche con i cavalli. Gli animali sono sempre stati parte della mia vita . Sono anche interessate alla psicologia.

Tutta la mia interazione con Rinpoche ha avuto luogo durante Khaita. Lui diceva spesso che nel Khaita ci sono certi principi che devono essere seguiti. Dobbiamo muoverci allo stesso ritmo, fare certi movimenti e quando ci riusciamo, dal punto di vista dell'energia, diventiamo una cosa sola e l'energia che è generata in questo momento durante la danza armonizza il nostro corpo. Quando questo succedeva, io lo notavo e guardavo Rinpoche e in quel momento anche lui mi stava guardando. Grazie a questo contatto, ho realizzato che durante la danza noi armonizziamo il nostro corpo e la nostra dimensione.

L'incontro con Rinpoche è stato l'evento più importante della mia vita . Grazie a lui e ai suoi insegnamenti, ho scoperto la mia vera natura e il potenziale che c'è in ognuno di noi. ◎

Traduzione italiana di Gloria Ramita Cugurra

Every **reads** 1 **The Mirror**

THE MIRROR

Newspaper of the International Dzogchen Community

News from the International Dzogchen Community of Chögyal Namkhai Norbu

Read online at www.melong.com